

460 Elliptical Trainer



Owner's Manual
Manual del propietario
Manuel du Propriétaire

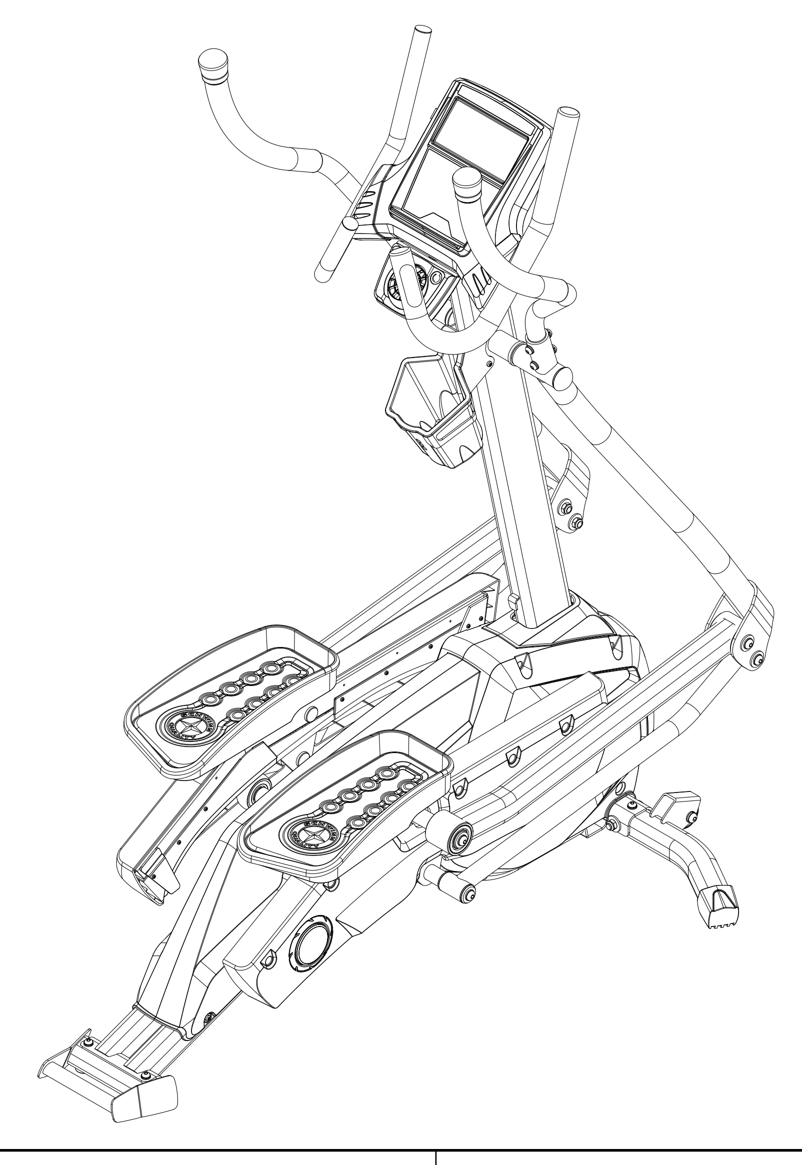


Table of Contents

Important Safety Instructions

 Indicates a potentially hazardous situation which, if not avoided, could result in death or serious injury.

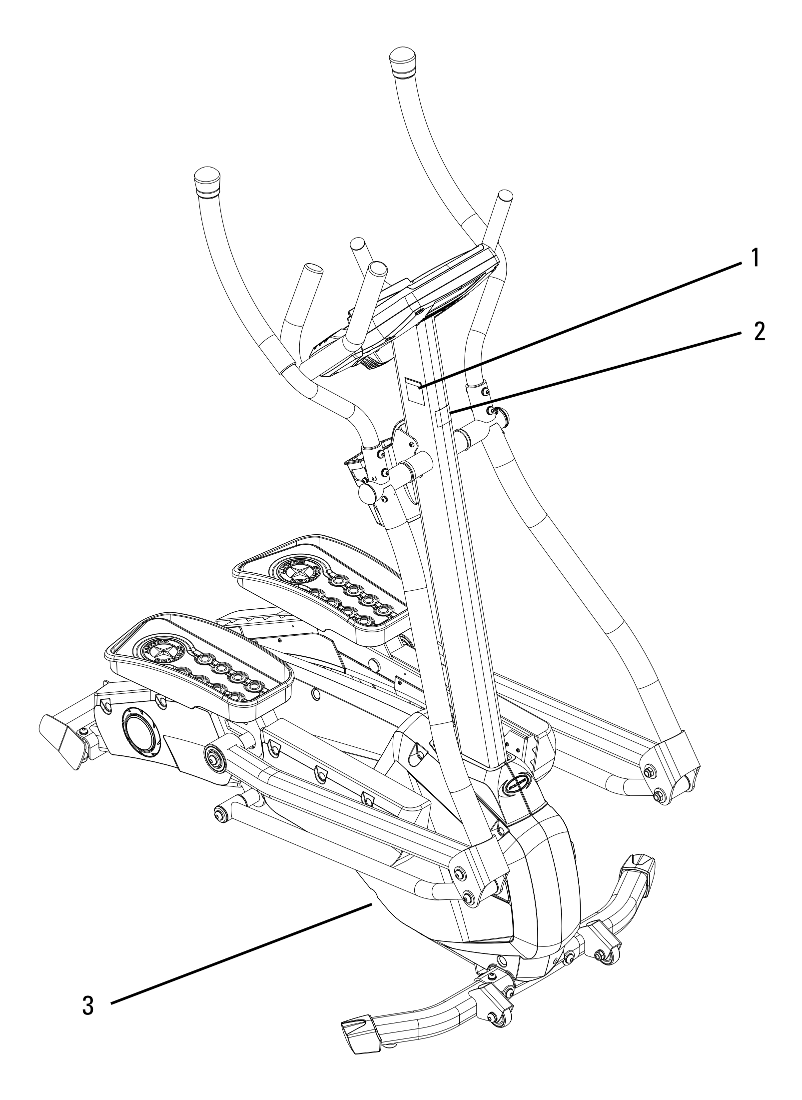
Before using this equipment, obey the following warnings:

 Read and understand the complete Owner's Manual.
Read and understand all Warnings on this machine.

- Keep children away from this machine. Monitor them closely when near the machine. Parts that move and appear dangerous to adults can appear safe to children.
- Consult a physician before you start an exercise program. Stop exercising if you feel pain or tightness in your chest, become short of breath, or feel faint. Contact your doctor before you use the machine again. Use the values calculated or measured by the machine's computer for reference purposes only.
- Examine this machine for loose parts or signs of wear. Contact Nautilus Customer Service for repair information.
- Maximum user weight limit: 300 lb. (136 kg). Do not use if you are over this weight.
- This machine is for home use only.
- Do not wear loose clothing or jewelry. This machine contains moving parts.
- Set up and operate this machine on a solid, level, horizontal surface.
- Make the pedals stable before you step on them. Use caution when you step off the machine.
- Disconnect all power before servicing this machine.
- Do not operate this machine in damp or wet locations.
- Keep at least 19.5 inches (0.5 m) on each side of the machine clear. This is the recommended safe distance for access and passage around and emergency dismounts from the machine. Keep third parties out of this space when machine is in use.
- Do not over exert yourself during exercise. Operate the machine in the manner described in this manual.
- Correctly adjust and safely engage all Positional Adjustment Devices. Make sure that the Adjustment Devices do not hit the user.
- Keep the foot pedals clean and dry.

Important Safety Instructions

Locate and read all safety warnings before operation. Replace any warning label if it is damaged, illegible, or missing. For replacement labels, call a Nautilus Representative using the contact informations page at the end of this manual.



	Type	Description
1	WARNING	• Keep children away. • Prior to use, read and understand the Owners Manual. • Injury or death is possible if Caution is not used while using this machine. • The Maximum User Weight for this machine is 300 pounds (136 Kilograms). • Replace any "Caution" "Warning" or "Danger" label that is illegible, damaged or removed. • This machine is for home use only.
2	CAUTION	Do not use machine when transport strap is in place. Keep hands away from moving parts. Stand clear of the machine while in use.
3	Serial Number	Located on the underside of the frame. **Note:** For future reference record this number in the serial number box on the Contacts page of this manual.

Specifications

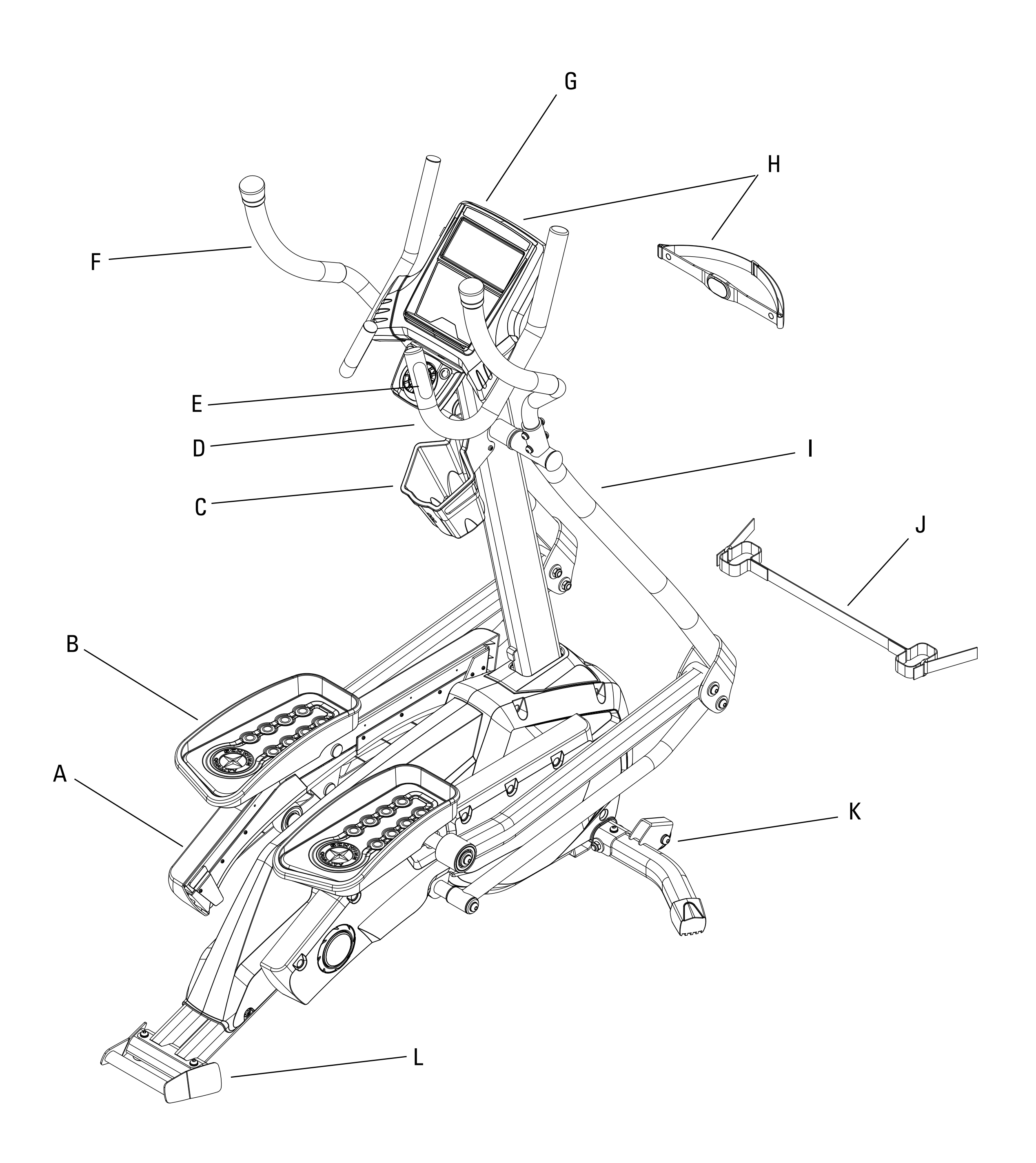
Dimensions	
Length (not in use)	53.5" (136 cm)
Length (maximum in use)	74" (188 cm)
Width	33.5" (85 cm)
Height	73.3" (187 cm)
Weight	210 lbs. (95.5 kg)
Shipping Weight	227 lbs. (103.2 kg)
Maximum Weight Capacity	300 lbs. (136 kg)
Workout Resistance Levels	16
Stride Length	2-26" (5-66 cm)
Frame	Steel
Power Requirements	
Operational Voltage	9 Volt DC
Operating Current	1.0 A

Regulatory Approvals

AC Power Adapter:
UL listed, CSA certified (or equivalent),
Rated 120V 60Hz Input,
9V DC, 1.0 A Output. Class-2

Patent Information: This product may be covered by US and Foreign Patents and Patents Pending. See Product for more information.

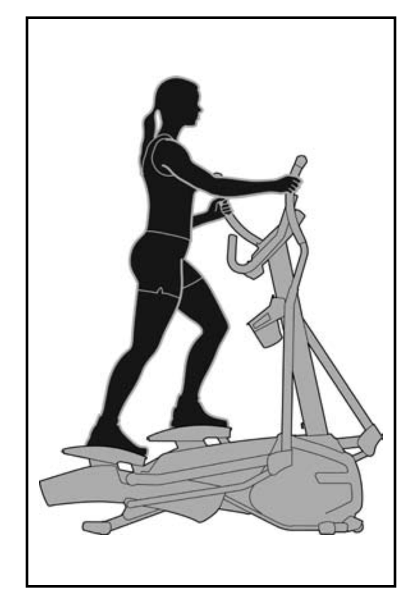
Features



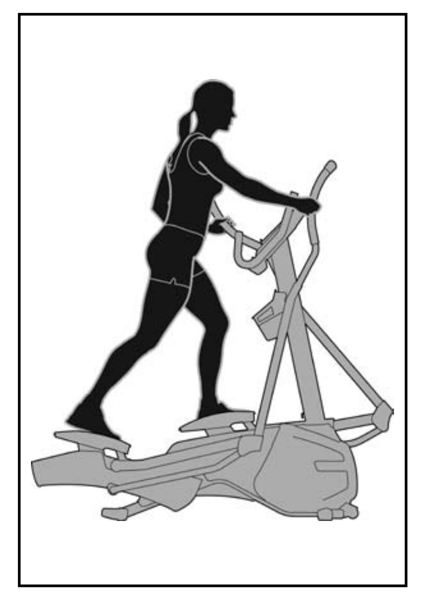
Features

V-Stride™ Technology automatically adjusts your stride from 2”- 26” (5-66 cm) to fit your individual leg length and work-out rate.

- Provides comfort for a broad range of users.
- Uses more muscle groups than most ellipticals.



Short Stride



Long Stride

A. Cam

B. Oversized foot plates provide comfort and safety for a variety of users.

C. Oversized water bottle holder accommodates a 4” diameter bottle and is easily removed for cleaning.

D. Static handlebar

E. Grip Heart Rate sensors help you to monitor your fitness levels.

F. Swingarm handlebars

G. Touch screen console with backlit displays.

- Shows motivational messages within the console programs to coach you through your entire workout. They tell you when to increase your stride length and use upper body resistance.
- Includes Schwinn® Advantage personal diary. This program helps record and track every step of all your workouts.

H. Telemetric Heart Rate receiver helps you to monitor your fitness levels.

I. Compact body design takes up less space.

J. Transport strap

K. Transport wheels

L. Easy lift handle

Operation



CONSULT YOUR PHYSICIAN BEFORE YOU START ANY EXERCISE PROGRAM.
Only your physician can determine the exercise program that is appropriate for your particular age and condition. If you have not been exercising, are pregnant, have a heart condition, or any physical limitation, failure to consult your physician before engaging in physical exercise, such as using this fitness machine, could result in serious injury or death. If you have any pain or tightness in your chest, an irregular heart beat, shortness of breath, feel faint, light-headed or dizzy, have any pain or discomfort, while using the machine, STOP and consult your physician immediately.

Exercise Program

- 3 times a week for 20 minutes each day.
- Schedule workouts in advance. Try to work out even when you don't want to.

Wear a good pair of athletic shoes with rubber soles. You will need the appropriate clothes for exercise that allow you to move freely.

Warm Up and Cool Down

Stretch before starting your exercise session. Warm muscles respond better to stretches than cold ones. Start pedaling at a slow pace and resistance for five or ten minutes and then complete the stretches listed below.

- Achilles Tendon and Calf - With both hands against a wall, place one foot behind you. Lean in toward the wall while keeping the rear leg straight and your heel on the ground. Repeat for the other leg.
- Quadriceps - Put your left hand on a wall or table for balance. Grasp your right ankle with your right hand behind your back, and pull it gently toward your buttocks until you feel tension along the front of your thigh. Repeat on the other side.
- Hamstring - Stand on one leg and prop the other leg parallel to the ground on a stable cabinet or table top. Slide both hands toward the propped-up ankle as far as is comfortable. Repeat on other side.

Operation

Power On

Plug the AC adapter (included) into the port (P) located on the lower front end of the Schwinn® 460 fitness machine. Plug the other end of the adapter into a grounded outlet in your workout area.

Note: The Schwinn® 460 will operate off a GFI outlet where required by local electrical code.

Press any button or start pedaling to activate the touch screen console.

P

Mounting Your Machine

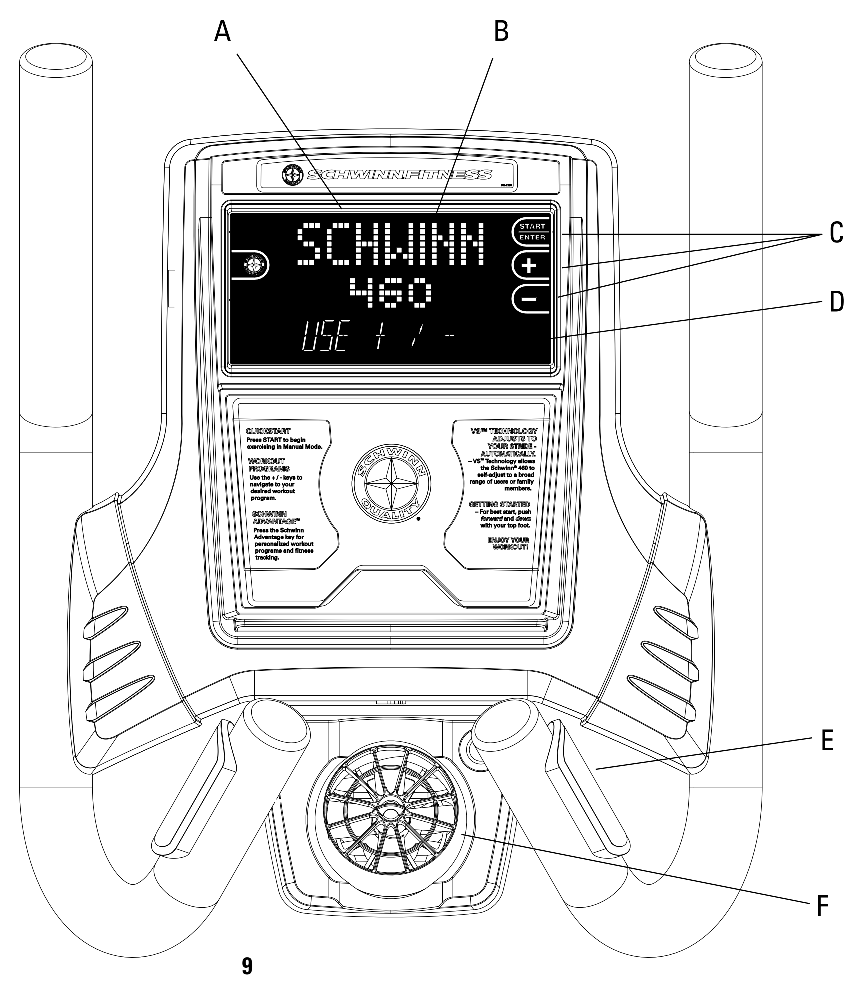
1. Make sure that the Transport Strap is removed before you step onto the machine.
2. The pedal you choose to step onto first should be in the down position.
3. Use the hand grips under the console or the handle bars to steady yourself. Step up onto the machine and place your other foot on the opposite pedal.

Console Interface

The Schwinn® 460 console provides you with important information about your workout and allows you to control resistance levels while you exercise. The following sections describe how to use the functions of this computerized console.

Features

A. Backlit LCD
B. Grid display
C. Touch-screen Control Buttons
D. Alpha Numeric Display
E. Grip heart rate sensors
F. Fan



Operation

LCD Console Touch Display Descriptions

TIME The TIME counts down from the time you push enter at the beginning of the program and shows the time remaining for your workout.

INTERVAL TIME The INTERVAL TIME counts down and shows the remaining time before the program moves to the next column.

RPM Current pedal RPM (revolutions per minute).

WATTS WATTS shows the current power you are producing at a given resistance level. A WATT is a measure of workload similar to horsepower (1 horsepower is equal to 746 WATTS).

DISTANCE The estimated DISTANCE traveled (Miles or Kilometers).

PULSE PULSE shows the current heart rate BPM (beats per minute). You must grip each Heart Rate contact sensor pod on the grips of the machine to enable the computer to detect your heart rate. You can also use the included Heart Rate Strap.

SPEED Estimated SPEED (Miles or Kilometers / hour).

CALORIES Estimated CALORIES you have burned during the exercise.

LEVEL Level of resistance or difficulty during a workout.

Console Buttons and Button Functions

START / ENTER

- Press START/ENTER from the POWER UP screen to begin the QUICK START program.
- Use START/ENTER to make selections during data entry or to move forward through screens.
- Use START/ENTER to return to your workout when you are in PAUSE mode.

UP / DOWN Changes the resistance level and adjusts values such as program time etc.

LOCK / SCAN Enables the user to alternately view INTERVAL TIME or TIME, RPM or WATTS, and SPEED or CALORIES.

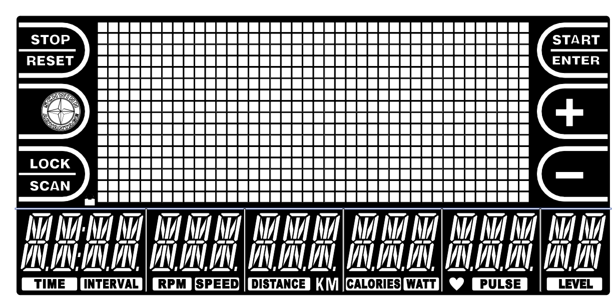
STOP / RESET Press the STOP / RESET in the program mode to return to previous screen. Press the STOP /RESET button while exercising to pause the workout. Press the STOP / RESET button three times to reset the console and go to the POWER UP screen.

ADVANTAGE Use the ADVANTAGE mode to enter and view personalized user data.

FAN The fan mounted to the console cools the air around you while you work out.

Console Interface Display

The console has a grid display with touch screen control buttons to navigate you through the Schwinn® 460 exercise machine programs.



Console with all segments illuminated

Auto Shut-Off (Sleep Mode)

If the console does not receive any input within approximately five minutes it will automatically shut off. In SLEEP MODE the backlit display is off.

Note: There is no on/off switch.

Power-Up Mode

The machine will enter POWER-UP MODE if the console is plugged into a power source, any button is pressed or if it receives a reading from the RPM sensor as a result of pedaling the machine.

1. Plug in and push any button on the console or begin pedaling to power up the console computer.



Console Setup Mode

The CONSOLE SETUP MODE allows you to set the units of measure to either METRIC or ENGLISH, adjust the contrast of the display and turn off the motivational messages. Motivational messages show on the screen to increase your enthusiasm and to give positive feedback while you are working out.



1. Hold down the START/ENTER button and STOP/RESET button together for 5 seconds while in the POWER-UP MODE to enter the CONSOLE SETUP MODE.
2. Press (+ /-) to change between ENGLISH and METRIC units.
3. Press START / ENTER to select.
4. Press (+ / -) to adjust the screen contrast.
5. Press START / ENTER to select.
6. Press (+ / -) to turn motivational messages off or on.
7. Press START / ENTER to select.
8. Press STOP / RESET for previous screen.

Quick Start Mode

The QUICK START mode allows you immediately start your workout without having to enter any information or choose a workout program.

1. Press the START / ENTER button to begin QUICK START MODE.
2. QUICK START will automatically start the MANUAL program.
3. Press (+ / -) button to raise or lower level. The default starting LEVEL is 3.

   Note: Time will start to count up from 00:00.

Pause Mode

1. Press the STOP / RESET button once to PAUSE workout.
2. Press START/ENTER to resume.
3. Press STOP/RESET again to end.



Workout Results

Press the STOP / RESET button twice to view WORKOUT RESULTS. Once on this screen the following information will appear on the GRID DISPLAY and the values will be displayed on the ALPHA NUMERIC DISPLAY in two second intervals.



Workout Results Screens

The following screens will appear in two second intervals when you enter the Workout Results mode:

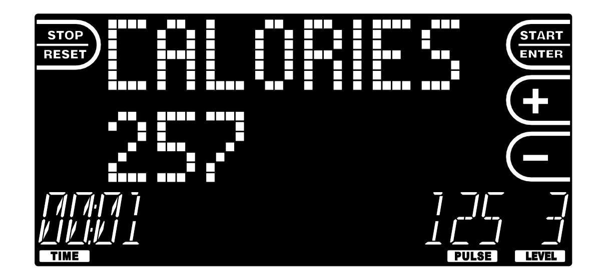


TIME - total workout time



MILES - total distance travelled

Workout Results Screens (continued)



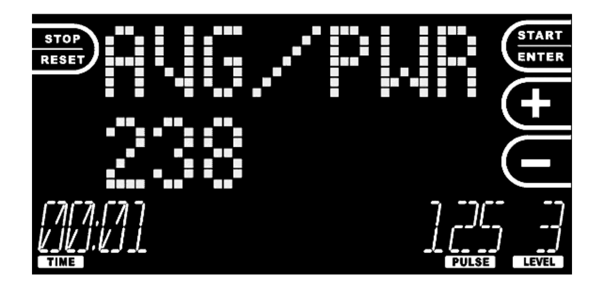
CALORIES - total calories burned



CAL / HR - average calories burned per hour



AVG / MPH - average speed



AVG / PWR - average watts



AVG / HR - average heart rate



MAX / HR - maximum heart rate

Reset to Enter New Mode

1. Press the STOP / RESET button 3 times to return to the POWER UP screen.

Note: Pressing the STOP / RESET button once takes you to PAUSE WORKOUT. Pressing the STOP / RESET button twice takes you to the WORKOUT RESULTS screen.

Program Select Mode

SELECT USER



1. Press the (+ / -) button to scroll through USERS from the POWER UP MODE screen.
2. Press START / ENTER button to enter your selection and to advance to the SELECT PROGRAM mode.

SELECT PROGRAM

1. Press the (+ / -) button to scroll through the PROGRAMS.
2. Press START / ENTER button to enter your selection.
3. Press STOP / RESET to return to the previous screen.

Programs

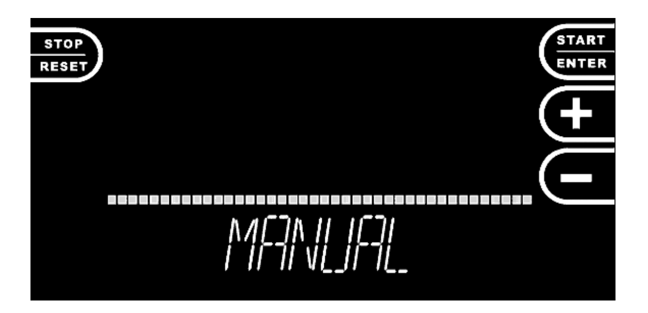
CUSTOM WORKOUT



Each user can set up his/her own custom workout. This custom workout is setup in the user's profile and is saved for future use. The first time you set up a custom program, the grid display will show all brick segments at the level 1. Use the + and – keys to change the resistance setting for each segment. Use START/ ENTER to move to the next segment and STOP/RESET to move back a segment. The bricks on the display will show a profile for your custom workout. You can edit this workout by choosing EDIT from the SCHWINN® ADVANTAGE menu.

Note: This option is only displayed if a user has been selected and the user has programmed a custom workout. Otherwise the last program used by the selected user is the first program option.

MANUAL WORKOUT

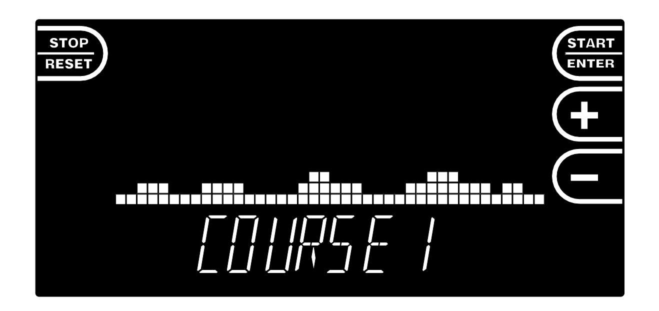


This program allows you to choose your own resistance levels so that you can create a unique workout each time you get on the Schwinn® 460 exercise machine.

Note: This program does not allow you to save your workout for future use.

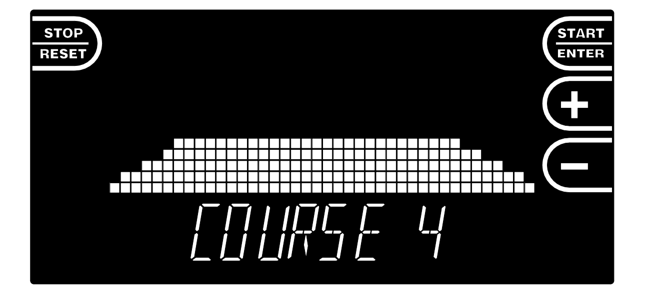
Profile Programs

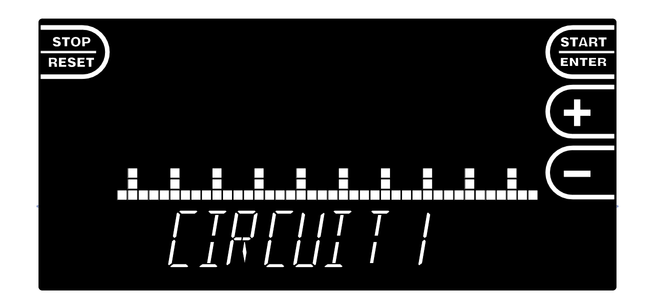
The Schwinn® 460 offers a variety of fun and exciting profile programs to keep you motivated and on track to achieving your fitness goals:

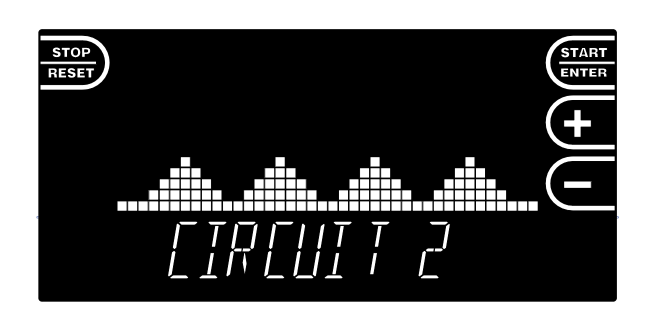


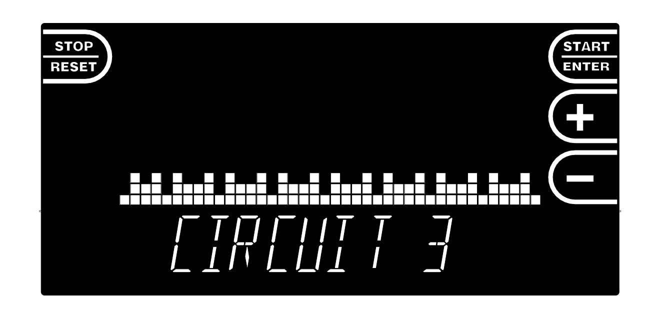


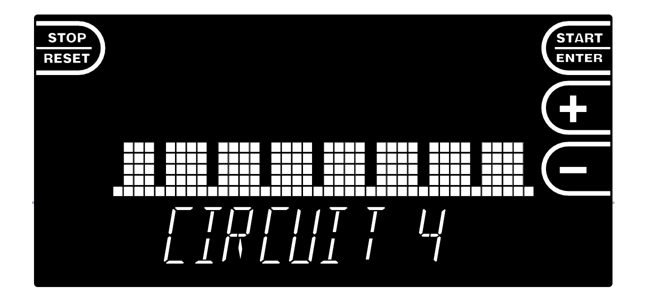




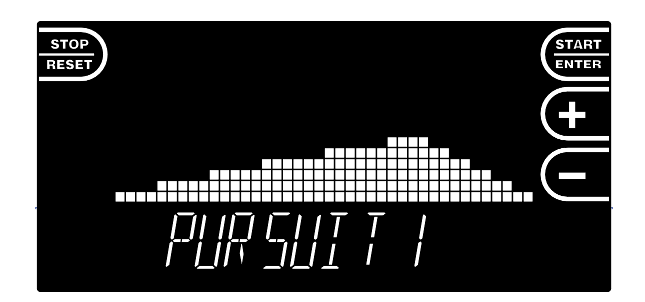


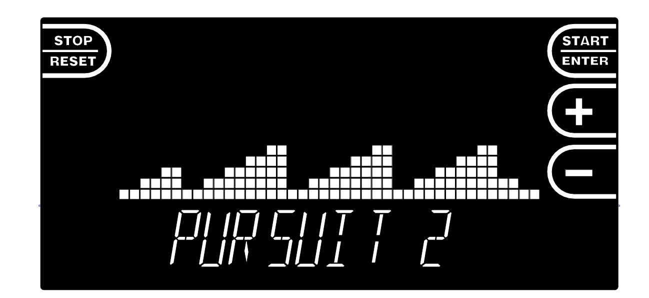






Profile Programs (cont.)

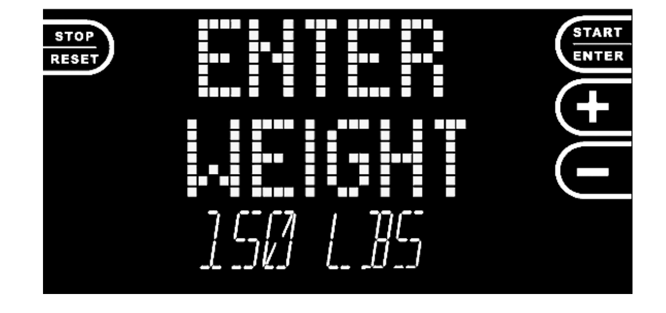






Program Setup

ENTER WEIGHT



Note: If a CUSTOM USER is selected, this screen gets omitted and the CURRENT WEIGHT for the selected user is automatically entered. For GUEST USER the last weight entered will be the default weight.

1. Press the (+ / -) button to enter weight.
2. Press START / ENTER button to enter your weight. (Default weight is 150 lbs.).
3. Press STOP / RESET to return to previous screen.

Note: Entering the correct weight will give a more accurate reading of your calories burned at the end of your workout.

ENTER TIME



Entering a time determines the length of time for your workout.

1. Press the (+ / -) button to increase or decrease time in increments of 1 minute.
2. Press START / ENTER button to enter workout time.
3. Press STOP / RESET to return to previous screen.

Note: The default value will be the last time entered for the selected user.

ENTER LEVEL

Entering a level determines the resistance level of your workout.

1. Press the (+ / -) button to increase or decrease in increments of 1.
2. Press START / ENTER button to enter LEVEL.
3. Press STOP / RESET to return to previous screen.

RESULTS / COOL-DOWN MODE

When the TIME reaches 00:00 the time starts to count up from 00:00.

1. Press STOP / RESET to return to START UP mode.

Schwinn® Advantage Mode

USER SETUP

Input and view user data in this mode. This feature automatically tracks your workout results and allows you to track your fitness progress. The Schwinn® 460 elliptical supports 2 users.

The USER profile stores the following information:

1. Name - up to 20 characters
2. Starting weight
3. Target weight
4. Current weight
5. Height
6. Total number of workouts
7. Total distance
8. Total calories
9. 1 custom workout - (program profile, time)

SELECT / ADD USER

1. From the POWER UP MODE screen press the ADVANTAGE button (Schwinn® Quality Seal).

Note: User names are advanced with the (+ / -) keys. ADD USER is the last option. ADD USER is the only option if no users have been entered. If all user profiles are being used, the ADD USER option will not be available.

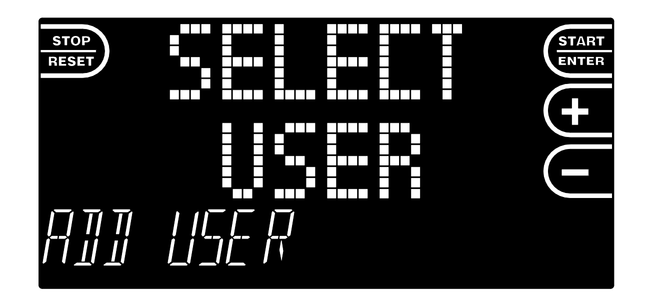
2. Press the (+ / -) buttons to scroll through alphabet (or numbers).
3. After each letter is scrolled press the START / ENTER button to enter letter. Press START / ENTER button for a space.

Note: If your name does not fill the amount of spaces available on this screen, hit the ENTER button to insert spaces until it advances to the next screen.

4. Enter information on each screen as it advances.

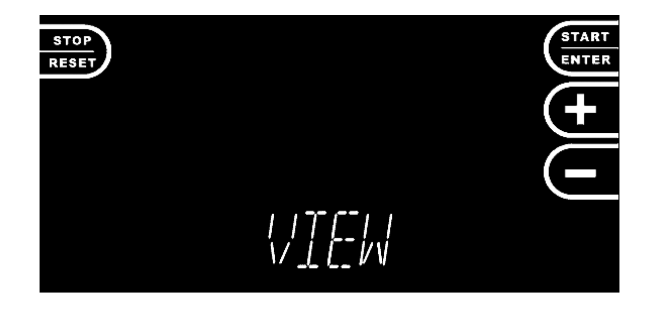


POWER UP MODE screen





VIEW MODE

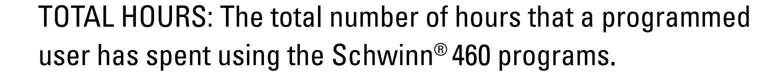


1. From the POWER UP MODE screen press the ADVANTAGE button.
2. Press the (+ / -) to scroll to a USER.
3. Press the START / SELECT button to select USER. The view screen will display.

The following screens will advance automatically every 10 seconds. The START / ENTER button will allow the user to scroll through the screens manually.

TOTAL WORKOUTS: The total number of workouts that a programmed user has completed.





TOTAL HOURS: The total number of hours that a programmed user has spent using the Schwinn® 460 programs.



VIEW MODE (cont.)



EDIT MODE



1. From the POWER UP MODE screen press the ADVANTAGE button.
2. Press the (+ / -) to scroll to a USER.
3. Press the START / ENTER button.
4. Press the (+ / -) to advance to the EDIT screen.
5. Press the START / ENTER button to select EDIT mode.
6. Press the START / ENTER button to advance through the screens.
7. Stop at screen(s) you wish to edit.
8. Press the (+ / -) buttons to scroll through alphabet (or numbers).
9. The screen advances to the next after all information is entered.
10. Press STOP / RESET to return to previous screen.

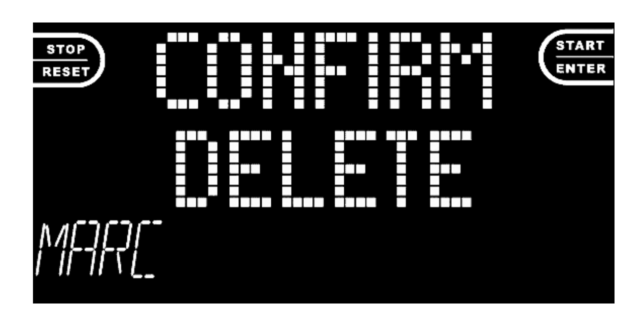


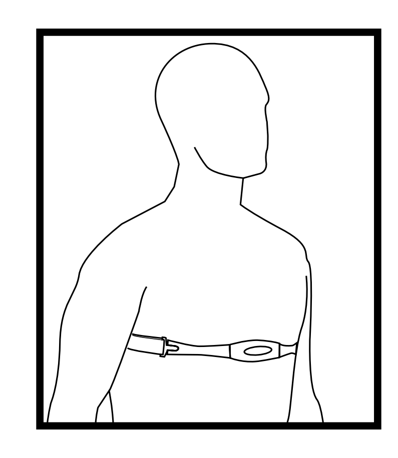
DELETE MODE

This removes the user and all data from memory.



1. From the POWER UP MODE screen press the ADVANTAGE button.
2. Press the (+ / -) to scroll to a USER.
3. Press the START / ENTER button to advance to the DELETE screen.
4. Press the (+ / -) button to DELETE screen.
5. Press the START / ENTER button to CONFIRM DELETE.





Telemetric Heart Rate Monitor

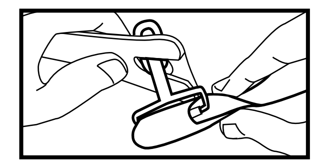
Monitoring your Heart Rate is one of the best ways to control the intensity of your exercise. This feature is built into the Schwinn® 460 fitness machine.

The Schwinn® 460 uses a Heart Rate Chest Strap Transmitter to send your Heart Rate signals to the console. The console displays your Heart Rate in “beats per minute” in the lower-middle window of the display.

The Heart Rate Chest Strap Transmitter is included.

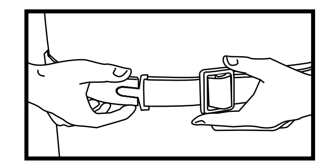
How to Use Your Chest Strap

Using the Schwinn® 460 heart rate transmitter chest strap, you can monitor your heart rate at any time during your workout:

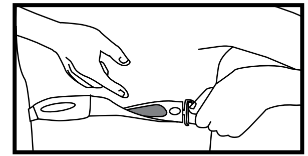


1. The heart rate transmitter is attached to a chest strap to keep your hands free during your workout.

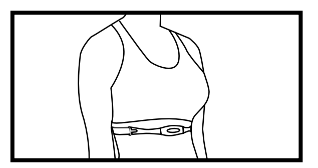
   Attach the transmitter to the elastic chest strap.



2. Adjust the strap length to fit snugly and comfortably against your skin. Secure the strap around your chest, just below the chest muscles, and buckle it.



3. Lift the transmitter off your chest and moisten the two grooved electrode areas on the back.



4. Check that the wet electrode areas are firmly against your skin.

5. The transmitter will send your heart rate to the Schwinn® 460 fitness machine’s receiver and your Beats Per Minute (BPM) will be displayed in the HEART RATE display within a matter of several seconds.

6. Always remove the transmitter before cleaning the chest strap. Clean the chest strap regularly with mild soap and water and thoroughly dry it. Residual sweat and moisture keep the transmitter active and drain the battery in the transmitter.

   Note: Do not use abrasives or chemicals such as steel wool or alcohol for cleaning, as they can damage the electrodes permanently.

Replacement chest straps are available by calling your Nautilus Representative.

If the Heart Rate Transmitter is not sending a signal to your console, the PULSE display will show 3 dashes. Check to make certain that the textured contact areas on the chest strap are contacting with your skin. You may need to lightly wet the contact areas. If no signal appears or you need further information, please call a Nautilus Representative.

Information About Heart Rate Calculations

Your maximum heart rate generally declines with age from about 220 Beats Per Minute (BPM) in childhood to about 160 BPM at age 60. This fall in heart rate is fairly linear, decreasing by approximately one BPM per year. There is no strong evidence to suggest that training influences the decline in maximum heart rate. It should be remembered that individuals of the same age might have quite different maximum heart rates. It is more accurate to determine this value by undergoing a stress test than by using an age-related formula.

On the other hand, your resting heart rate is greatly influenced by endurance training. The typical adult has a resting heart rate of about 72 BPM whereas highly trained runners may have readings of 40 BPM or lower.

The Heart Rate Table below gives you an estimate of what "Heart Rate Zone" is most effective for burning fat and improving your cardiovascular system. However, it is good to remember that everyone is built differently, therefore your individual Heart Rate Zone could be several beats higher or lower than what is shown. It is best that you consult your physician, to determine the heart rates that you can safely exercise at.

The best way to burn fat during exercise is to start slowly with a less intense exercise and gradually increase your intensity until your heart rate during exercise is between 60 – 85% of your maximum heart rate, and continue at that pace, keeping your heart rate in that target zone for over 20 minutes.

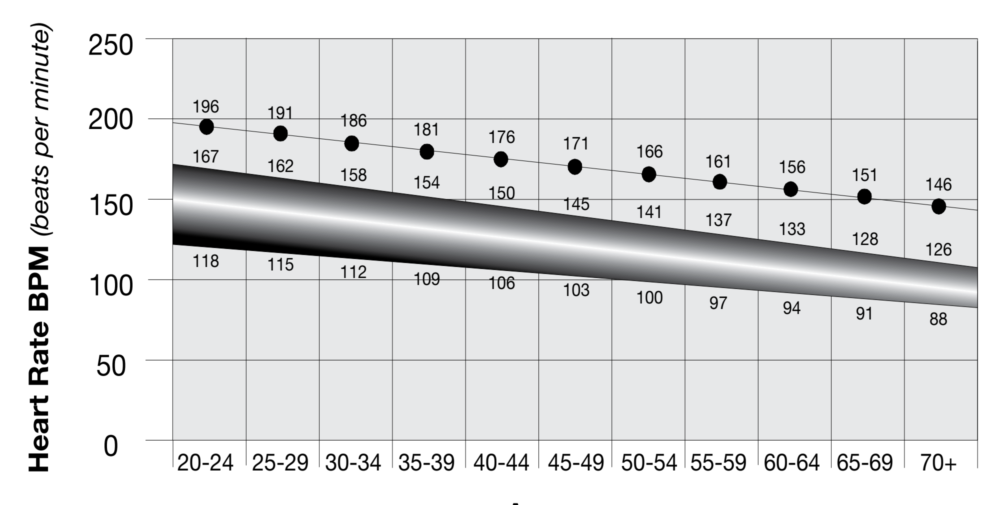
The longer you maintain your target heart rate, the more fat your body will burn.

The graph below is merely a guideline, showing the generally suggested target heart rate for persons your age. As noted above, your optimal target rate may be higher or lower. Consult your physician for your individual target heart rate zone.

Note: As with all exercises and fitness regimens, always use your best judgment when increasing your exercise time or intensity.

For information regarding fitness and workout plans, please refer to the Nautilus Institute® fitness manual at:

www.schwinnfitness.com



Maintenance

 To avoid electrical shock, disconnect the power supply before doing maintenace or servicing the machine.

Helpful Hints

Read all maintenance instructions thoroughly before beginning any repair work. In some cases, an assistant is required to perform the necessary tasks.

Inspection

Visually inspect the Schwinn® 460 fitness machine every time you use it for wear, damage, or loose parts. Replace all parts at the first sign of wear or damage.

 The safety of this product can only be maintained when the equipment is regularly examined for damage and wear.

Only Nautilus-authorized personnel should do service or repair to this machine. See the Contacts page at the end of this manual to contact Nautilus customer service.

If replacement parts are necessary, use only genuine Nautilus replacement parts and hardware. Failure to use genuine replacement parts can cause a risk to users, keep the machine from operating correctly or void the warranty.

Maintenance Schedule

Daily: Before each use, inspect for loose, broken, damaged, or worn parts. Do not use the machine if found in this condition. Contact Nautilus customer service.

Weekly: Check for smooth roller operation. Wipe any dust, dirt, or grime from the cam or roller surfaces.

Monthly: Check all of the bolts and screws. Tighten them if it is necessary.

NOTICE: To avoid damage to the finish on the Schwinn® 460 fitness machine and console, never use a petroleum based solvent when you clean. Avoid getting excessive moisture on the console.

Maintenance

Transporting Your Schwinn® 460 Fitness Machine

This machine is very heavy. If you cannot lift the machine easily, use a second person to help you move it.

Make sure that the Transport Strap is in place when storing or moving the machine.

1. Remove power cord.
2. Secure the swing arms to the mast with the Transport Strap (T) as shown in Figure 1.
3. Lift the rear end of the Schwinn® 460 fitness machine so that it can roll on the wheels of the Front Stabilizer. Make sure to bend at the knees and lift with your legs, not your back.
4. Push the machine into place (Figure 2).

NOTICE: Move the Schwinn® 460 fitness machine short distances only. Use some form of moving equipment and additional assistance to transport long distances, down inclines or stairs.

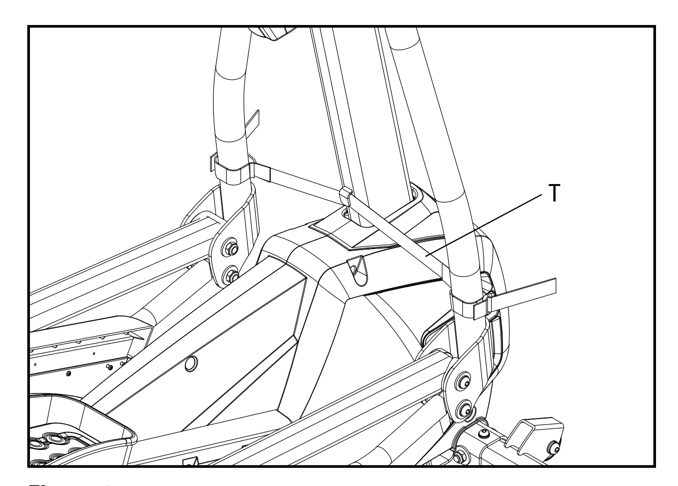


Figure 1

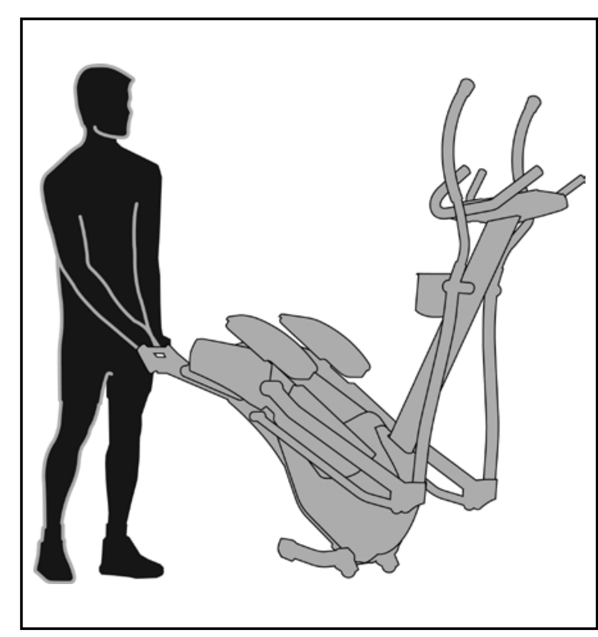


Figure 2

Troubleshooting

Problem	Check	Solution
No display/partial display/unit will not turn on	Electrical (wall) outlet	If outlet does not function, use a properly functioning outlet.
	Connection at front of unit	Connection should be secure and undamaged. Replace adapter or connection at unit if damage appears.
	Main console cable integrity	Replace cable if wires appear crimped or cut.
	Main console cable connections/ orientation	Confirm cable is connected securely at the back of the console and at the base of the console mast.
	Console display for cracks or other damage	Replace console if damaged.
	Console Display	Replace computer if console only has partial display.
Unit operates but Telemetric HR not displayed	Chest Strap	Make sure strap is directly against skin and contact area is moist. Strap should be Polar® compatible.
	Interference	Try moving unit away from sources of interference (TV, Microwave, etc).
	Chest Strap	Connect strap to a functioning Polar® compatible device to see if it works. If it does not function, replace strap. If strap works with other devices but not with the Schwinn® 460, replace HR receiver.
No speed/RPM reading	Main console cable integrity	All wires in cable should be intact. Replace cable if wires appear crimped or cut.
	Main console cable connections/ position	Confirm cable is securely connected and properly positioned. Small latch on connector should line up and snap into place.
	Magnet position (requires shroud removal)	Replace flywheel or entire main assembly if you do not see a magnet.
	RPM Sensor (requires shroud removal)	RPM sensor should be aligned with magnet and connected to data cable. Re-align sensor if necessary. Replace if there is any damage to sensor or connecting wire.

Troubleshooting

Problem	Check	Solution
Console shuts off (enters sleep mode) while in use	Main console cable integrity	All wires in cable should be intact. Replace cable if wires appear crimped or cut.
	Main console cable connections/ position	Confirm cable is securely connected and properly positioned. Small latch on connector should line up and snap into place.
	Magnet position (requires shroud removal)	Replace flywheel or entire base assembly if you do not see a magnet.
	RPM Sensor (requires shroud removal)	RPM sensor should be aligned with magnet and connected to data cable. Re-align sensor if necessary. Replace if there is any damage to sensor or connecting wire.
Unit operates but Contact HR not displayed	HR cable connection at console	Confirm cable is connected securely to console.
	Sensor grip	Confirm hands are centered on HR sensors. Hands must be kept still with relatively equal pressure applied to each side.
	Dry or calloused hands	Sensors may have difficulty with dried out or calloused hands. A conductive electrode cream such as Buh-Bump™ can help make a better conduct. Purchase online at medical or large fitness stores.
	Handlebars	Replace handlebars if tests reveal no other issues.
Unit rocks/does not sit level	Leveler adjustment on front stabilizer	Level the machine by turning the feet in or out.
	Surface under unit	Move machine to level area if adjustments do not compensate for unlevel surfaces.
Foot pedals loose/unit difficult to pedal	Hardware	Tightly secure all hardware on pedal arm, sub pedal arm, and handlebars.

Contacts

UNITED STATES

CUSTOMER SERVICE email
customerservice@nautilus.com

TECHNICAL/CUSTOMER SERVICE
Tel: (800) NAUTILUS, (800-628-8458)
Fax: (877) 686-6466
E-mail: cstech@nautilus.com

CORPORATE HEADQUARTERS
Nautilus, Inc.
World Headquarters
16400 SE Nautilus Drive
Vancouver, Washington, USA 98683
Phone: (800) NAUTILUS (800) 628-8458

Please supply the serial number of your machine and the date of purchase when you call Nautilus. Use the space in the boxes below to write down this information. To find the serial number on your machine, refer to the Safety Warning Label information page. Dial the number of the office close to you.

Serial Number
Date of Purchase

INTERNATIONAL

For technical assistance and a list of distributors in your area, please call or fax one of the following numbers.

INTERNATIONAL CUSTOMER SERVICE
Nautilus International S.A.
Rue Jean Prouvé
1762 Givisiez / Switzerland
Tel: + 41 26 460 77 77
Fax: + 41 26 460 77 70
E-mail: technics@nautilus.com

GERMANY and AUSTRIA
Nautilus Deutschland GmbH
Albin-Köbis-Str. 4
51147 Köln
Tel: + 49 02203 2020 0
Fax: + 49 02203 2020 45 45

ITALY
Nautilus Italy S.r.l., Via della Mercanzia, 103
40050 Funo di Argelato - Bologna
Tel: + 39 051 664 6201
Fax: + 39 051 664 7461

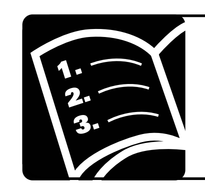
SWITZERLAND
Nautilus Switzerland SA
Rue Jean-Prouvé 6
CH-1762 Givisiez
Tel: + 41 26 460 77 66
Fax: + 41 26 460 77 60

UNITED KINGDOM
Nautilus UK Ltd
4 Vincent Avenue
Crownhill, Milton Keynes, Bucks, MK8 0AB
Tel: + 44 1908 267 345
Fax: + 44 1908 267 345

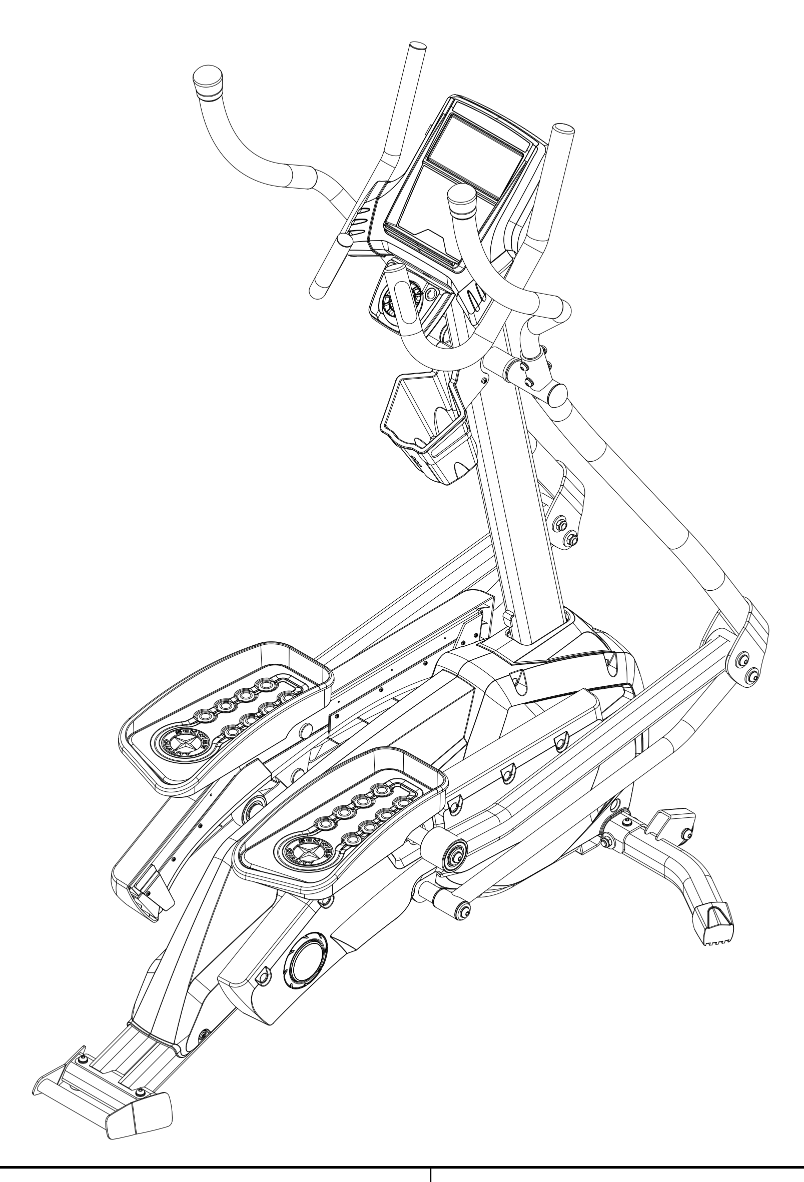
CHINA
Nautilus (Shanghai) Fitness Co., Ltd.
7A No.728, Yan'an Road (West)
200050 Shanghai, China
Tel: + 86 21 523 707 00
Fax: + 86 21 523 707 09



Entrenador elíptico Schwinn® 460



Manual del propietario



Contenido

Recomendaciones importantes sobre seguridad

 Indica una situación potencialmente peligrosa que, si no se evita, podría producir lesiones graves o la muerte.

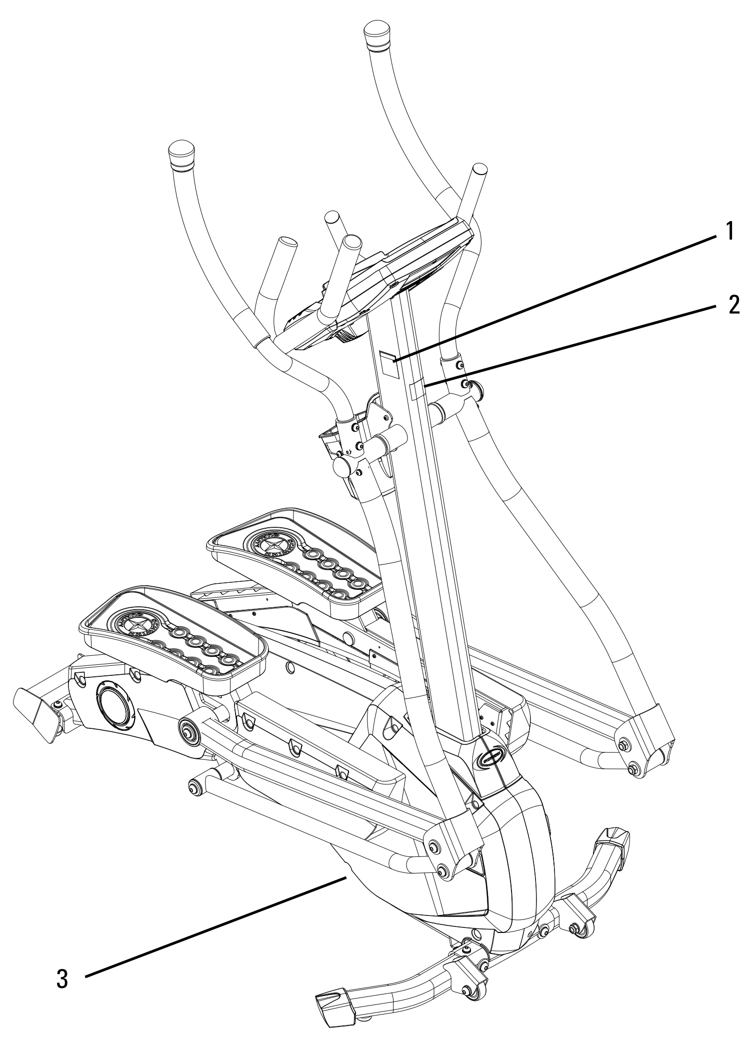
Antes de usar este equipo obedezca las siguientes advertencias:

 Lea y comprenda todo el Manual del usuario.
Lea y comprenda todas las advertencias que hay en esta máquina.

- Mantenga a los niños alejados de la máquina. Vigílelos atentamente cuando estén cerca de la máquina. Las piezas móviles y que le parecen peligrosas a los adultos, pueden parecer seguras para los niños.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Abandone el ejercicio si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.
- Revise si hay piezas sueltas o señales de desgaste en esta máquina. Póngase en contacto con el Servicio al cliente de Nautilus para obtener información sobre reparación.
- Límite de peso máximo de usuario: 136 kg (300 libras). No la use si supera este peso.
- Esta máquina es sólo para uso doméstico.
- No use ropa suelta ni joyas. Esta máquina contiene piezas móviles.
- Coloque y opere esta máquina sobre una superficie horizontal sólida y uniforme.
- Estabilice los pedales antes de subirse en ellos. Tenga cuidado al bajarse de la máquina.
- Desconecte la alimentación antes de reparar o realizar mantenimiento a esta máquina.
- No opere esta máquina en lugares húmedos o mojados.
- Deje un espacio despejado de al menos 0,5 m (19,5”) a cada lado de la máquina. Ésta es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso, para poder transitar alrededor y para bajarse de la máquina en caso de emergencia. Cuando la máquina esté en uso, mantenga a otras personas fuera de esta área.
- No haga un esfuerzo excesivo durante el ejercicio. Opere la máquina de la manera descrita en este manual.
- Instale y ajuste de manera correcta y segura todos los dispositivos de ajuste de posición. Asegúrese de que los dispositivos de ajuste no golpeen al usuario.
- Mantenga los pedales limpios y secos.

Recomendaciones importantes sobre seguridad

Localice y lea todas las advertencias de seguridad antes de usar la máquina. Reemplace las etiquetas de advertencia que estén dañadas, ilegibles o desprendidas. Para obtener etiquetas de reemplazo, llame a un representante de Nautilus usando la página de información de contacto que se encuentra al final de este manual.



	Tipo	Descripción
1	ADVERTENCIA	• Mantenga a los niños alejados. • Lea y comprenda el Manual de usuario antes de utilizar el producto. • Es posible sufrir lesiones o incluso la muerte si no se guarda la debida precaución al utilizar la máquina. • El peso máximo para el usuario de esta máquina es de 136 kilogramos (300 libras) • Reemplace ésta u otras etiquetas de “Precaución”, “Advertencia” o “Peligro” en caso que presenten daños, sean ilegibles o se desprendan. • Esta máquina es sólo para uso doméstico.
2	PRECAUCIÓN	No use esta máquina con la tira de transporte en su lugar. Mantenga las manos alejadas de las piezas móviles. Manténgase a una distancia prudente de la máquina mientras esté en uso.
3	Número de serie	Número de serie Ubicado en el costado inferior del armazón **Nota:** Registre este número en el cuadro de número de serie de la página Contactos de este manual para referencia futura.

Especificaciones

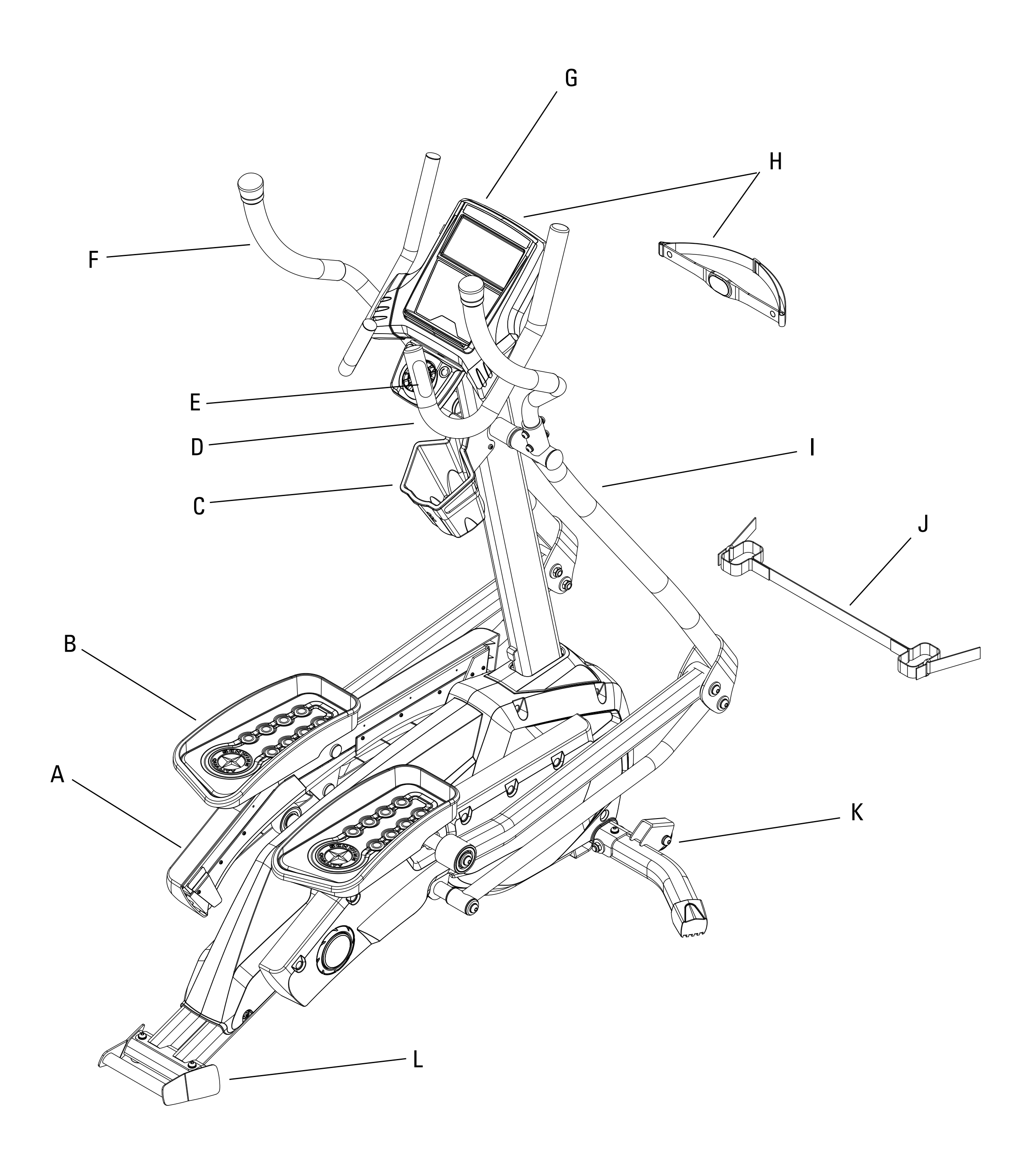
Dimensiones	
Longitud (cuando no está en uso)	136 cm (53.5”)
Longitud (máximo cuando está en uso)	188 cm (74”)
Ancho	85 cm (33.5”)
Estatura	187 cm (73.3”)
Peso	95,5 kg (210 libras)
Peso al despacho	103,2 kg (227 libras)
Capacidad máxima de peso	136 kg (300 libras)
Niveles de resistencia de entrenamiento	16
Longitud de zancada	5 a 66 cm (2 a 26”)
Armazón	Acero
Requerimientos de energía	
Voltaje de operación	9 Voltios CC
Corriente operativa	1.0 A

Aprobaciones regulatorias

Adaptador de energía CA:
en el listado UL, certificado por CSA (o equivalente),
Entrada de 120V 60Hz clasificada,
Salida de 9V CC, 1.0 A. Clase 2

Información de patente: Este producto puede estar cubierto por patentes estadounidenses y extranjeras pendientes. Vea mayor información en el producto.

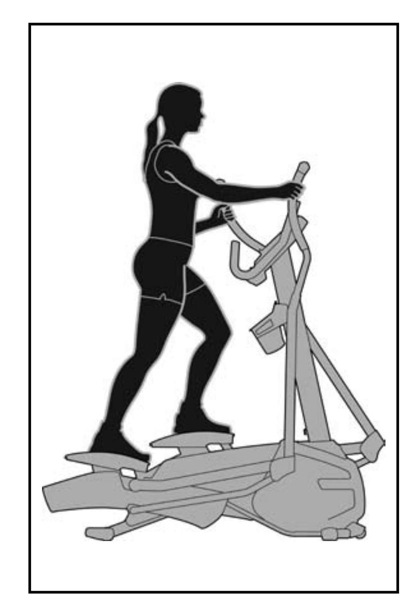
Características



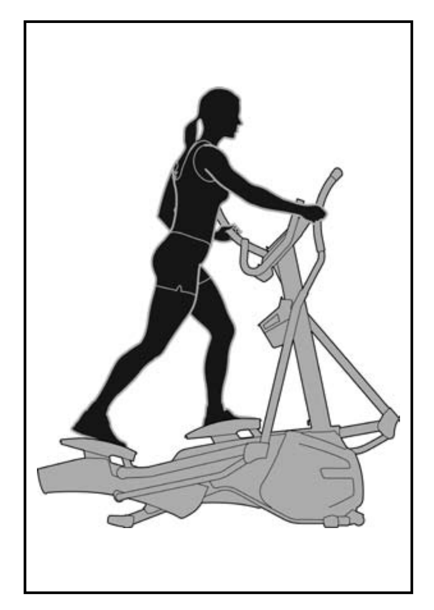
Características

V-Stride™ Technology ajusta automáticamente la zancada de 5 cm a 66 cm (2" a 26") para ajustarse a la longitud de sus piernas y a su velocidad de entrenamiento.

- Proporciona comodidad a una amplia gama de usuarios.
- Usa más grupos de músculos que la mayoría de las máquinas elípticas.



Zancada corta



Zancada larga

A. Leva

B. Las placas de montaje de pies de tamaño grande brindan comodidad y seguridad a una diversidad de usuarios.

C. El soporte para botella de agua de tamaño grande acomoda una botella de 10,1 cm (4") de diámetro y es fácil de quitar para labores de limpieza.

D. Manubrio estático

E. Los sensores de frecuencia cardíaca de las empuñaduras ayudan a controlar los niveles de preparación física.

F. Manubrios de los brazos oscilantes

G. Consola de pantalla táctil con pantallas con luz de fondo.

- Muestra mensajes motivacionales dentro de los programas de la consola que lo estimulan a terminar el entrenamiento. Le indican cuándo aumentar la longitud de la zancada y usar la resistencia de la parte superior del cuerpo.
- Incluye la agenda personal Schwinn® Advantage. Este programa ayuda a grabar y registrar cada paso de todos sus entrenamientos.

H. El receptor de frecuencia cardíaca telemétrico ayuda a controlar los niveles de preparación física.

I. El diseño de armazón compacto ocupa menos espacio.

J. Banda de transporte

K. Ruedas para transporte

L. Manilla de elevación fácil

Operación



CONSULTE A SU MÉDICO ANTES DE COMENZAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS.
Sólo su médico puede determinar el programa de ejercicios que es adecuado para su edad y condición particular. Si no ha hecho ejercicios con anterioridad, está embarazada, padece una afección cardíaca o cualquier limitación física, no consultar a su médico antes de comenzar a practicar ejercicios físicos, como el uso de esta máquina de ejercicios, podría producir lesiones graves o la muerte. Si siente dolor o tensión en el pecho, latidos irregulares, dificultad para respirar, desvanecimiento, mareos o si siente algún dolor o incomodidad mientras usa la máquina, DEJE DE USARLA y consulte a su médico de inmediato.

Programa de ejercicios

- 3 veces por semana durante 20 minutos diarios.
- Programe los entrenamientos por adelantado. Trate de entrenar incluso cuando no lo desee.

Use un par de zapatillas atléticas de buena calidad con suela de goma. Necesitará ropa adecuada para hacer ejercicios que le permita moverse libremente.

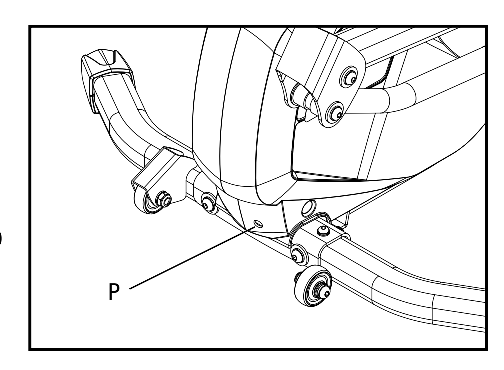
Calentamiento y enfriamiento

Estire antes de comenzar su sesión de ejercicios. Los músculos calientes responden mucho mejor al estiramiento que los músculos fríos. Comience a pedalear a una velocidad y resistencia baja durante cinco o diez minutos y luego finalice los estiramientos que se enumeran a continuación.

- Tendón de Aquiles y pantorrilla: con ambas manos contra la pared, coloque un pies detrás suyo. Inclínese hacia la pared mientras mantiene recta la pierna trasera con el talón sobre el piso. Repita el procedimiento con la otra pierna.
- Cuadriceps: coloque su mano izquierda sobre una muralla o mesa para mantener el equilibrio. Tóquese el tobillo derecho con la mano derecha detrás de la espalda y jálelo suavemente hacia los glúteos hasta que sienta tensión en la parte delantera del muslo. Repita el procedimiento con la otra pierna.
- Tendón: párese sobre una pierna y apoye la otra pierna paralela al piso en un gabinete estable o tablero. Deslice ambas manos lo más que pueda hacia el tobillo sobre el cual está apoyado siempre y cuando le resulte cómodo. Repita el procedimiento con la otra pierna.

Operación

Encendido



Enchufe el adaptador CA (incluido) en el puerto (P) ubicado en el extremo delantero inferior de la máquina de ejercicios Schwinn® 460. Conecte el otro extremo del adaptador en un tomacorriente con conexión a tierra en su área de entrenamiento.

Nota: La máquina Schwinn® 460 funcionará si se conecta a un tomacorriente de Interruptor de Circuito de Tierra (GFI) donde el código eléctrico local así lo requiera.

Presione cualquier botón o comience a pedalear para activar la consola de la pantalla táctil.

Para subirse a la máquina

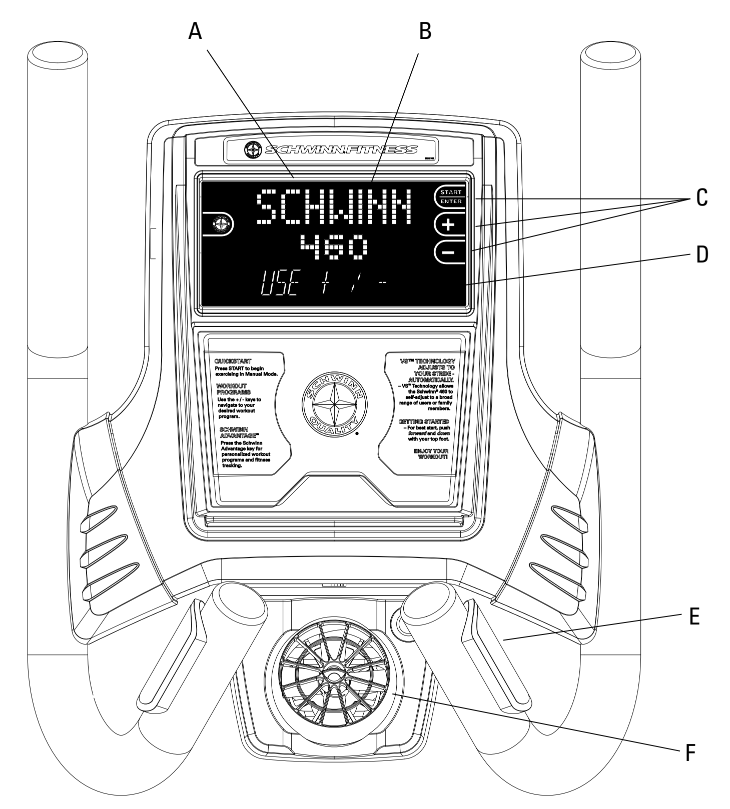
1. Asegúrese de quitar la banda de transporte antes de subirse a la máquina de ejercicios.
2. El pedal que elija para subirse a la máquina debe estar en la posición inferior.
3. Use los asimientos manuales debajo de la consola o los pasamanos para afirmarse. Suba a la máquina y coloque el otro pie en el pedal opuesto.

Interfaz de la consola

La consola de la máquina Schwinn® 460 entrega información importante acerca de su entrenamiento y le permite controlar los niveles de resistencia mientras se ejercita. Las siguientes secciones describen cómo usar las funciones de esta consola computarizada.

Características

A. Pantalla LCD con luz de fondo
B. Pantalla de cuadrícula
C. Botones de control de la pantalla táctil
D. Pantalla alfanumérica
E. Sensores de frecuencia cardíaca en las empuñaduras
F. Ventilador



Operación

Descripciones de la pantalla táctil de la consola LCD

TIME TIME (Tiempo) cuenta el tiempo desde que presiona “Enter” al comienzo del programa y muestra el tiempo restante de su entrenamiento.

INTERVAL TIME INTERVAL TIME (Tiempo de intervalo) cuenta y muestra el tiempo restante antes de que el programa avance a la siguiente columna.

RPM Revoluciones por minuto del pedal actual.

WATTS WATTS muestra la energía actual que usted está produciendo a un nivel de resistencia. Un Watt es una medida de carga de trabajo similar al caballo de fuerza (1 caballo de fuerza es igual a 746 Watts).

DISTANCE La distancia estimada recorrida (millas o kilómetros).

PULSE PULSE (Pulso) muestra los LPM (latidos por minuto) de su actual frecuencia cardíaca. Debe sostener cada sensor de contacto de ritmo cardíaco en los asimientos de la máquina para permitir que la computadora detecte su frecuencia cardíaca. También puede usar la banda de frecuencia cardíaca incluida.

SPEED Velocidad estimada (millas o kilómetros/ hora).

CALORIES Calorías estimadas que ha quemado durante el ejercicio.

LEVEL Nivel de resistencia o dificultad durante un entrenamiento.

Botones de la consola y funciones de los botones

START / ENTER

- Presione START/ENTER (Inicio/Intro) en la pantalla POWER UP (Activación) para comenzar el programa QUICK START (Inicio rápido).
- Use START/ENTER para realizar selecciones durante el ingreso de datos o para avanzar por las pantallas.
- Use START/ENTER para regresar a su entrenamiento cuando está en el modo PAUSE (Pausa).

UP / DOWN (Arrriba/abajo) cambia el nivel de resistencia y ajusta los valores como el tiempo del programa, etc.

LOCK / SCAN (Bloquear/escanear) permite al usuario ver alternadamente INTERVAL TIME (Tiempo de intervalo) o TIME (Tiempo), RPM o WATTS y SPEED (Velocidad) o CALORIES (Calorías).

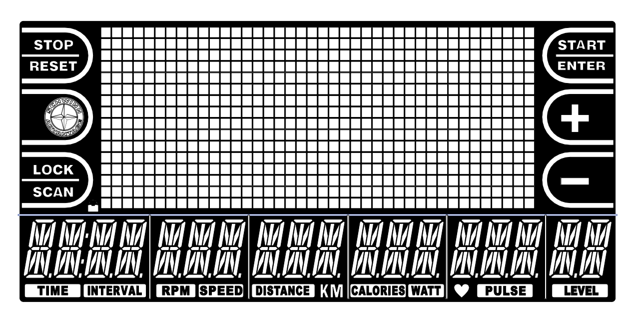
STOP / RESET (Detener/restablecer) STOP / RESET en el modo de programa para volver a la pantalla anterior. Presione el botón STOP /RESET mientras ejercita para colocar el entrenamiento en pausa. Presione el botón STOP / RESET tres veces para restablecer la consola e ir a la pantalla POWER UP (Activación).

ADVANTAGE Use el modo ADVANTAGE para ingresar y ver datos personalizados del usuario.

FAN El ventilador montado en la consola enfría el aire de su alrededor mientras se ejercita.

Pantalla de la interfaz de la consola

La consola tiene una pantalla de cuadrícula con botones de control de pantalla táctil para navegar a través de los programas de la máquina de ejercicios Schwinn® 460.



Consola con todos los segmentos iluminados.

Auto Shut-Off (Modo Sleep)

Si la consola no recibe datos dentro de aproximadamente cinco minutos, se apagará en forma automática. En el modo SLEEP, la pantalla con luz de fondo se apaga.

Nota: No hay un interruptor de encendido/apagado

Modo Power-Up (Activación)

La máquina ingresará al modo POWER-UP si la consola se enchufa en un tomacorriente, se presiona cualquier botón o si recibe una lectura del sensor RPM como resultado del pedaleo de la máquina.

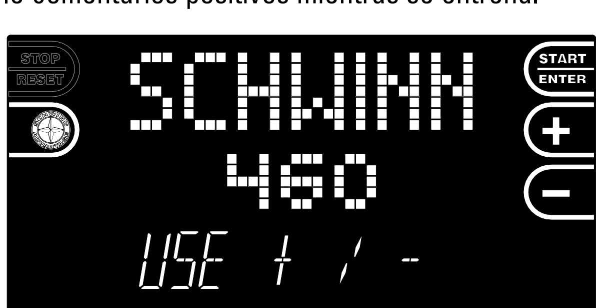
1. Enchufe la máquina y presione cualquier botón de la consola o comience a pedalear para activar la computadora de la consola.



Modo Console Setup (Configuración de consola)

El modo CONSOLE SETUP permite establecer las unidades de medida en METRIC (Métricas) o ENGLISH (Inglesas), ajustar el contraste de la pantalla y desactivar los mensajes motivacionales. Los mensajes motivacionales que aparecen en la pantalla están diseñados para aumentar su entusiasmo y entregarle comentarios positivos mientras se entrena.

1. Mantenga presionado el botón START/ENTER y el botón STOP/RESET durante 5 segundos en el modo POWER-UP para ingresar al modo CONSOLE SETUP.
2. Presione (+ /-) para cambiar entre las unidades ENGLISH (inglesas) y METRIC (métricas).
3. Presione START / ENTER para seleccionar.
4. Presione (+ / -) para ajustar el contraste de la pantalla.
5. Presione START / ENTER para seleccionar.
6. Presione (+ / -) para activar o desactivar los mensajes motivacionales.
7. Presione START / ENTER para seleccionar.
8. Presione STOP / RESET para ir a la pantalla anterior.



Modo Quick Start (Inicio rápido)

El modo QUICK START permite iniciar de inmediato el entrenamiento sin tener que ingresar ninguna información ni elegir un programa de entrenamiento.

1. Presione el botón START / ENTER para iniciar el modo QUICK START.
2. QUICK START iniciará automáticamente el programa MANUAL.
3. Presione el botón (+ / -) para elevar o bajar el nivel. El nivel (LEVEL) de partida predeterminado es 3.

   Nota: El tiempo comenzará a contar desde 00:00.

Modo Pause (Pausa)



1. Presione el botón STOP / RESET una vez para colocar el entrenamiento en pausa (PAUSE).
2. Presione START / ENTER para reanudar.
3. Presione STOP/RESET nuevamente para finalizar.

Resultados del entrenamiento



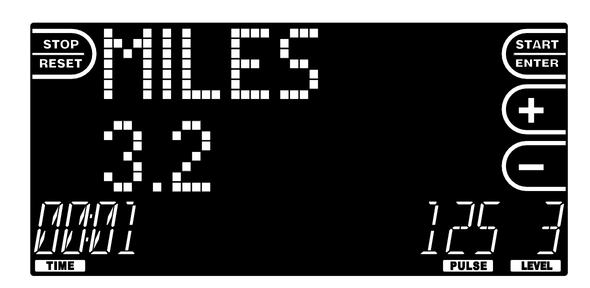
Presione el botón STOP / RESET dos veces para ver los resultados del entrenamiento (WORKOUT RESULTS). Cuando esté en esta pantalla,
aparecerá la siguiente información en la pantalla de cuadrícula y los valores aparecerán en la pantalla alfanumérica en intervalos de dos segundos.

Pantallas de resultados del entrenamiento

Las siguientes pantallas aparecerán en intervalos de dos segundos cuando ingrese el modo Workout Results:



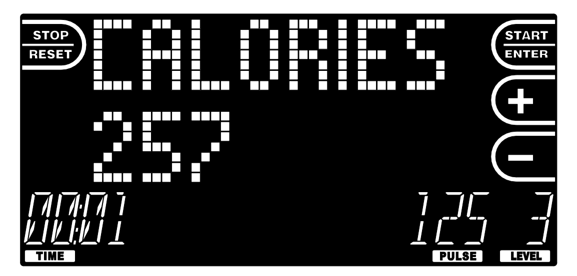
TIME: tiempo de entrenamiento total



MILES: distancia total recorrida

Operación

Pantallas de resultados del entrenamiento (continuación)



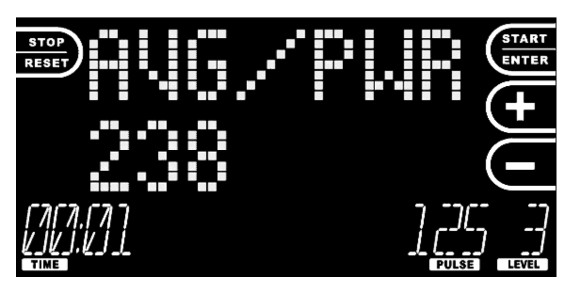
CALORIES: total de calorías quemadas



CAL / HR: calorías promedio quemadas por hora



AVG / MPH: velocidad promedio



AVG / PWR: Watts promedio



AVG / HR: frecuencia cardíaca promedio



MAX / HR: frecuencia cardíaca máxima

Restablecer para ingresar un modo nuevo

1. Presione el botón STOP / RESET tres veces para volver a la pantalla POWER UP.

Nota: Al presionar el botón STOP / RESET una vez, colocará el entrenamiento en pausa.
Si presiona el botón STOP / RESET dos veces, irá a la pantalla WORKOUT RESULTS.

Modo Program Select (Selección de programa)

SELECCIONAR USUARIO



1. Presione el botón (+ / -) para desplazarse por USERS (Usuarios) desde la pantalla POWER UP MODE.
2. Presione el botón START / ENTER para ingresar su selección y avanzar al modo SELECT PROGRAM.

SELECT PROGRAM (Seleccionar programa)

1. Presione el botón (+ / -) para desplazarse por los programas.
2. Presione el botón START / ENTER para ingresar su selección.
3. Presione STOP / RESET para volver a la pantalla anterior.



Programas

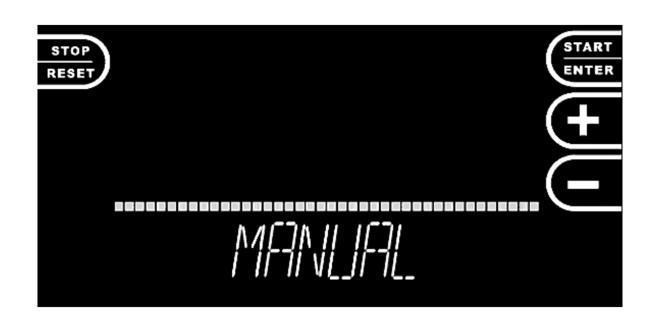
CUSTOM WORKOUT (Entrenamiento personalizado)



Cada usuario puede configurar su propio entrenamiento personalizado. Este entrenamiento personalizado se configura en el perfil del usuario y se guarda para uso futuro. La primera vez que configura un programa personalizado, la pantalla de cuadrícula mostrará todos los segmentos de “ladrillos” en el nivel 1. Use las teclas + y – para cambiar la configuración de resistencia para cada segmento. Use START / ENTER para avanzar al siguiente segmento y STOP / RESET para volver al segmento anterior. Los “ladrillos” de la pantalla mostrarán un perfil para el entrenamiento personalizado. Para modificar este entrenamiento, elija EDIT (Editar) en el menú SCHWINN® ADVANTAGE.

Nota: Esta opción sólo aparece si se ha seleccionado un usuario y éste ha programado un entrenamiento personalizado. De lo contrario, el último programa utilizado por el usuario seleccionado es la primera opción.

MANUAL WORKOUT (Entrenamiento manual)



Este programa permite elegir sus propios niveles de resistencia para que pueda crear un entrenamiento único cada vez que use la máquina de ejercicios Schwinn® 460.

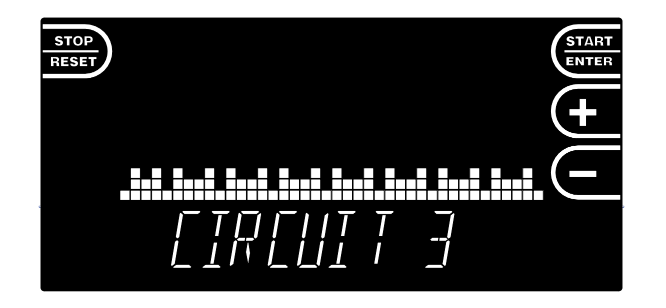
Nota: Este programa no permite guardar el entrenamiento para uso futuro.

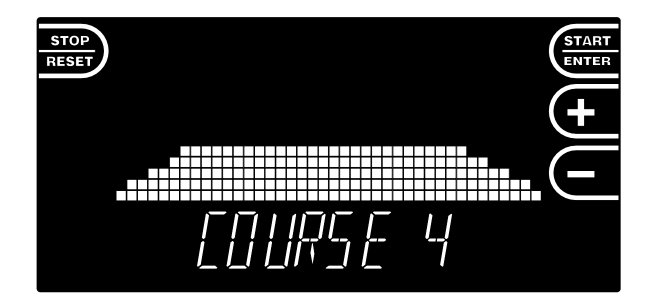
Programas de perfil

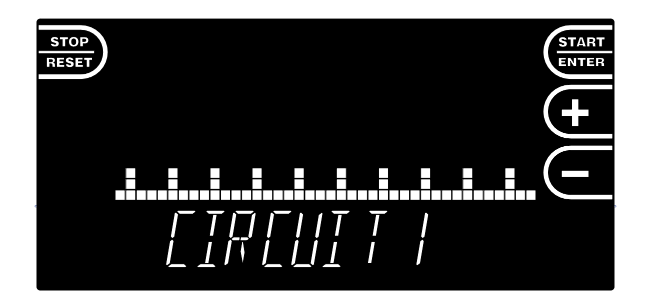
La máquina Schwinn® 460 ofrece una variedad de programas de perfil divertidos e interesantes para mantenerlo motivado y en camino hacia lograr sus metas de preparación física:

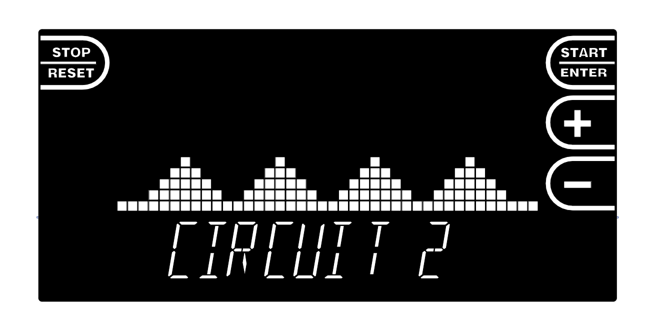


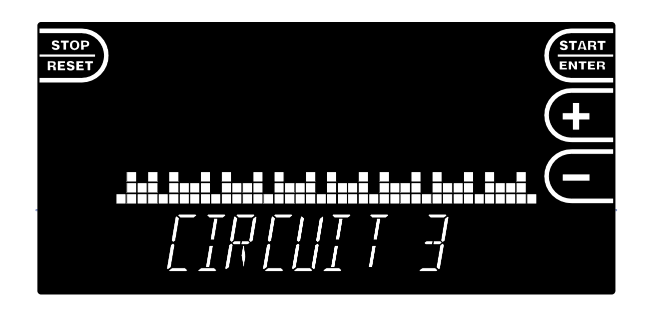


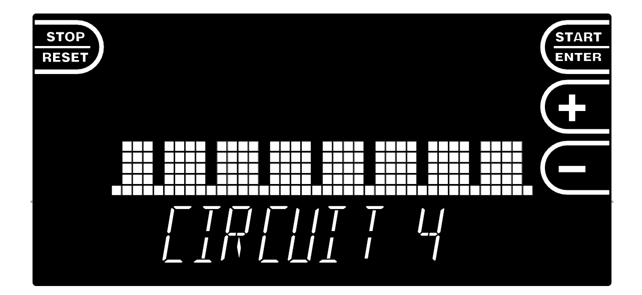




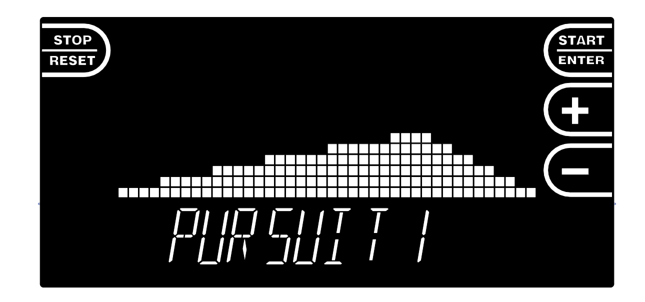


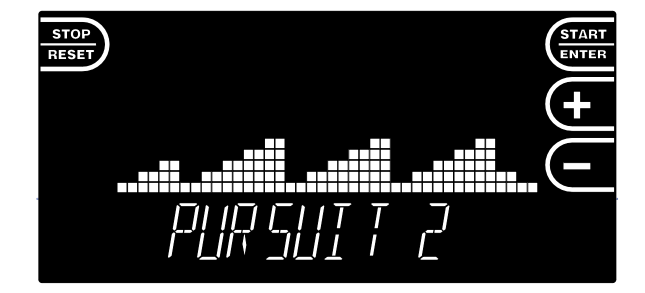






Programas de perfil (continuación)







Configuración de Program

ENTER WEIGHT (Ingresar peso)



Nota: Si selecciona CUSTOM USER (Usuario personalizado), esta pantalla se omite e ingresa automáticamente a la pantalla CURRENT WEIGHT (Peso actual) del usuario seleccionado. Para GUEST USER (Usuario invitado), el último peso ingresado será el peso predeterminado.

1. Presione el botón (+ / -) para ingresar el peso.
2. Presione el botón START / ENTER para guardar su peso. (El peso predeterminado es 68 kg o 150 lbs.).
3. Presione STOP / RESET para volver a la pantalla anterior.

Nota: Si ingresa el peso correcto tendrá una lectura más precisa de sus calorías quemadas al final del entrenamiento.



ENTER TIME (Ingresar tiempo)

Ingrese un tiempo para determinar la duración de su entrenamiento.



1. Presione el botón (+ / -) para aumentar o disminuir en incrementos de 1 minuto.
2. Presione el botón START / ENTER para ingresar el tiempo de entrenamiento.
3. Presione STOP / RESET para volver a la pantalla anterior.

Nota: El valor predeterminado será el último tiempo ingresado para el usuario seleccionado.

ENTER LEVEL (Ingresar nivel)

Ingrese un nivel para determinar el nivel de resistencia de su entrenamiento.

1. Presione el botón (+ / -) para aumentar o disminuir en incrementos de 1.
2. Presione el botón START / ENTER para ingresar el nivel.
3. Presione STOP / RESET para volver a la pantalla anterior.

MODO RESULTS / COOL-DOWN

Cuando el tiempo alcanza 00:00, comienza a contar desde 00:00.

1. Presione STOP / RESET para volver al modo START UP.

Modo Schwinn® Advantage

USER SETUP (Configuración de usuario)

En este modo puede ingresar y ver datos de usuario. Esta función registra automáticamente los resultados del entrenamiento y permite llevar un seguimiento de su progreso. La máquina elíptica Schwinn® 460 admite 2 usuarios.

El perfil de usuario almacena la siguiente información:

1. Nombre: hasta 20 caracteres
2. Peso inicial
3. Peso objetivo
4. Peso actual
5. Estatura
6. Número total de entrenamientos
7. Distancia total
8. Calorías totales
9. 1 entrenamiento personalizado (perfil de programa, tiempo)

SELECT / ADD USER (Seleccionar/agregar usuario)

1. En la pantalla POWER UP MODE, presione el botón ADVANTAGE (el sello de calidad de Schwinn®).

Nota: Para avanzar por los nombres de usuario use las teclas (+ / -). ADD USER (Agregar usuario) es la última opción. Si no se han ingresado usuarios, ADD USER es la única opción. Si todos los perfiles de usuario están en uso, la opción ADD USER no estará disponible.

2. Presione los botones (+ / -) para desplazarse por el alfabeto (o números).
3. Después de pasar por cada letra, presione el botón START / ENTER para ingresar la letra. Presione el botón START / ENTER para dejar un espacio.

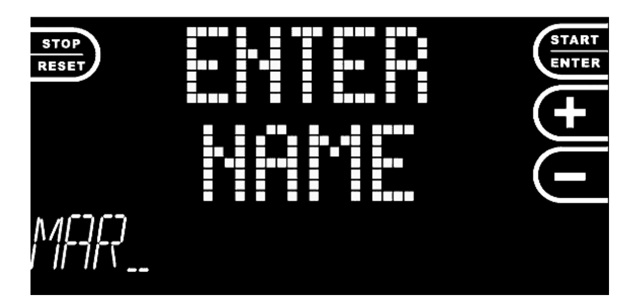
Nota: Si su nombre no completa la cantidad de espacios disponibles en esta pantalla, apriete el botón ENTER para insertar espacios hasta que avance a la siguiente pantalla.

4. Ingrese información en cada pantalla a medida que avance.

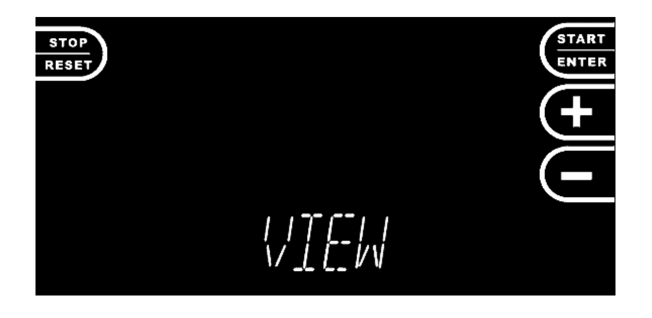


Pantalla POWER UP MODE





VIEW MODE (Modo Ver)

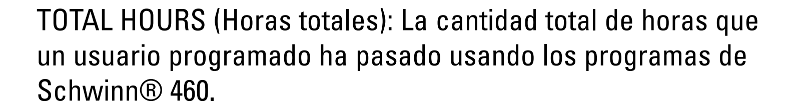


1. En la pantalla POWER UP MODE, presione el botón ADVANTAGE.
2. Presione el botón (+ / -) para desplazarse a un usuario.
3. Presione el botón START / SELECT para seleccionar USER. Aparecerá la pantalla View.

Las siguientes pantallas avanzarán automáticamente cada 10 segundos. Para desplazarse a través de las pantallas en forma manual, presione el botón START / ENTER.



TOTAL WORKOUTS (Entrenamientos totales): La cantidad total de entrenamientos que ha completado un usuario programado.


TOTAL HOURS (Horas totales): La cantidad total de horas que un usuario programado ha pasado usando los programas de Schwinn® 460.



VIEW MODE (continuación)



EDIT MODE (Modo Editar)



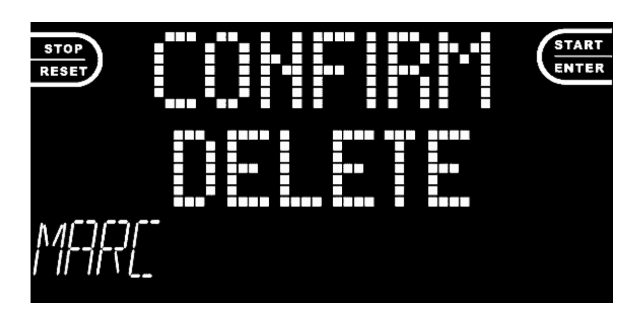
1. En la pantalla POWER UP MODE, presione el botón ADVANTAGE.
2. Presione el botón (+ / -) para desplazarse a un usuario.
3. Presione el botón START / ENTER.
4. Presione (+ / -) para avanzar a la pantalla EDIT.
5. Presione el botón START / ENTER para seleccionar el modo EDIT.
6. Presione el botón START / ENTER para avanzar a través de las pantallas.
7. Deténgase en las pantallas que desee editar.
8. Presione los botones (+ / -) para desplazarse por el alfabeto (o números).
9. Una vez que ingresa toda la información, la pantalla avanza a la siguiente.
10. Presione STOP / RESET para volver a la pantalla anterior.

DELETE MODE (Modo Borrar)

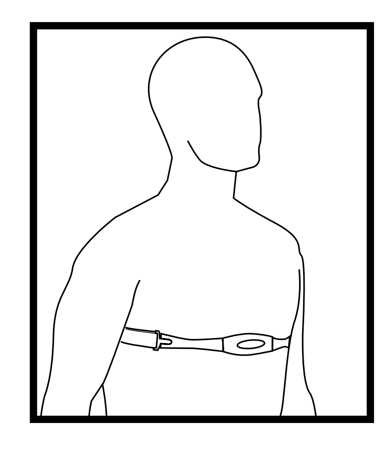


Esto borra el usuario y todos los datos de la memoria.

1. En la pantalla POWER UP MODE, presione el botón ADVANTAGE.
2. Presione el botón (+ / -) para desplazarse a un usuario.
3. Presione el botón START / ENTER para avanzar a la pantalla DELETE.
4. Presione el botón (+ / -) para borrar la pantalla.
5. Presione el botón START / ENTER para confirmar la eliminación.



Monitor cardíaco telemétrico



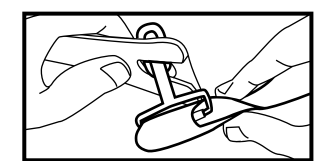
Controlar su frecuencia cardíaca es una de las mejores maneras de manejar la intensidad de su ejercicio. Esta función está incorporada en la máquina de ejercicios Schwinn® 460.

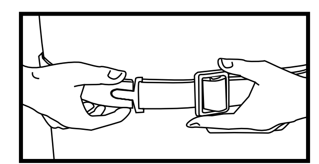
El modelo Schwinn® 460 usa un transmisor de banda de pecho de frecuencia cardíaca para enviar las señales de su frecuencia cardíaca a la consola. La consola muestra su frecuencia cardíaca en “latidos por minuto” en la ventana media baja de la pantalla.

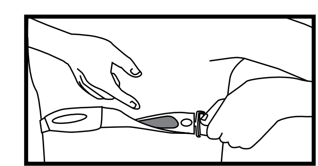
El transmisor de banda de pecho de frecuencia cardíaca está incluido.

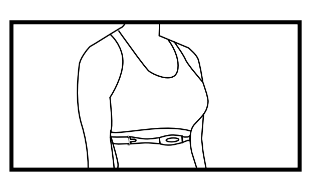
CÓMO USAR LA BANDA DE PECHO

Si usa la banda de pecho para transmisión de frecuencia cardíaca de la máquina de ejercicios Schwinn® 460, puede controlar su frecuencia cardíaca en todo momento durante su entrenamiento:









1. El transmisor de frecuencia cardíaca está conectado a una banda de pecho para mantener sus manos libres durante el entrenamiento.

   Conecte el transmisor a la banda de pecho elástica.

2. Ajuste la longitud de la banda para que calce cómodamente en su pecho. Asegure la banda alrededor de su pecho, justo debajo de los músculos del pecho y abróchela.

3. Despegue el transmisor de su pecho y humedezca las dos áreas de electrodos acanaladas de la parte posterior.

4. Compruebe que las áreas de electrodos húmedas queden presionadas firmemente contra la piel.

5. El transmisor enviará su frecuencia cardíaca al receptor de la máquina de ejercicios Schwinn® 460 y sus latidos por minuto (LPM) aparecerán en la pantalla HEART RATE dentro de unos segundos.

6. Siempre retire el transmisor antes de limpiar la banda de pecho. Limpie regularmente la banda de pecho con jabón suave y agua, luego séquela bien. El sudor residual y la humedad mantienen activo el transmisor y agotarán su batería.

Nota: No utilice abrasivos ni productos químicos como lana de acero o alcohol para limpiarlo, ya que se pueden dañar permanentemente los electrodos.

Para conseguir bandas de pecho de reemplazo comuníquese con un representante de Nautilus.

Si el transmisor de frecuencia cardíaca no envía una señal a la consola, la pantalla PULSE mostrará 3 guiones. Asegúrese de que las áreas de contacto texturadas de la banda de pecho hagan contacto con su piel. Es posible que deba humedecerlas levemente. Si no aparece señal o necesita más información, comuníquese con un representante de Nautilus.

Información acerca de los cálculos de frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca máxima generalmente disminuye con la edad, comenzando con unos 220 latidos por minuto (LPM) en la niñez hasta llegar a unos 160 LPM a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca es bastante lineal, con una disminución de aproximadamente 1 LPM al año. No hay evidencia sólida que sugiera que el entrenamiento influye en la declinación de la frecuencia cardíaca máxima. Se debe recordar que personas de la misma edad pueden tener frecuencias cardíacas máximas bastante diferentes. Es más preciso determinar este valor sometiéndose a un test de estrés que usando una fórmula relacionada con la edad.

Por otra parte, la frecuencia cardíaca en reposo está altamente influenciada por el entrenamiento constante. El adulto típico tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 LPM, mientras que los corredores que entrenan con frecuencia pueden tener lecturas de 40 LPM o menos.

La siguiente tabla de frecuencia cardíaca proporciona un cálculo estimado de la Zona de frecuencia cardíaca más eficaz para quemar grasa y mejorar el sistema cardiovascular. Sin embargo, es bueno recordar que todos somos diferentes, por lo tanto, su zona de frecuencia cardíaca individual puede ser varios latidos más altos o más bajos de lo que se muestra. Es mejor consultar a su médico para determinar las frecuencias cardíacas a las cuales puede ejercitarse sin problemas.

La mejor manera de quemar grasa durante el ejercicio es comenzar lentamente con un ejercicio menos intenso y aumentar la intensidad en forma gradual hasta que su frecuencia cardíaca durante el ejercicio esté entre el 60 y 85% de su frecuencia cardíaca máxima, y continuar a ese ritmo, manteniendo la frecuencia cardíaca en dicha zona por más de 20 minutos.

Mientras más tiempo mantenga la frecuencia cardíaca, más grasa quemará su cuerpo.

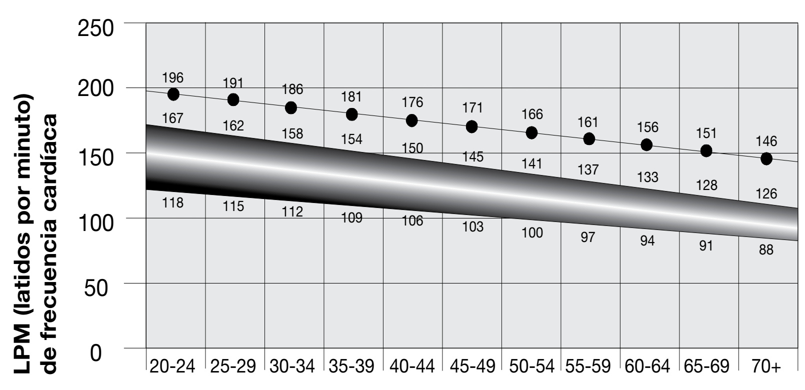
El gráfico que aparece a continuación es sólo una pauta, ya que muestra la frecuencia cardíaca objetivo sugerida para las personas de su edad. Como se indicó antes, su frecuencia cardíaca óptima puede ser más alta o más baja. Consulte a su médico para conocer su zona de frecuencia cardíaca objetivo individual.

Nota: Al igual que con todos los ejercicios y regimenes de acondicionamiento físico, siempre use su mejor criterio cuando aumente el tiempo o la intensidad del ejwercicio.

Para obtener información con respecto a los planes de acondicionamiento físico y entrenamiento, consulte el manual de acondicionamiento físico de Nautilus Institute® en:

www.schwinnfitness.com

FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO DE QUEMA DE GRASA



Frecuencia cardíaca máxima

Zona de frecuencia cardíaca objetivo

(manténgase dentro de este rango para una quema óptima de grasa)

Mantenimiento



Para evitar un riesgo de electrocución, desconecte el suministro de energía antes de efectuar mantenimiento o reparaciones a la máquina.

Sugerencias útiles

Lea todas las instrucciones de mantenimiento antes de comenzar cualquier trabajo de reparación. En algunos casos, se requiere un asistente para realizar las tareas necesarias.

Inspección

Inspeccione visualmente la máquina de ejercicios Schwinn® 460 cada vez que la use en busca de desgaste, daños o piezas sueltas. Reemplace todas las piezas a la primera señal de desgaste o daño.



La seguridad de este producto sólo puede mantenerse cuando el equipo se examina en forma regular para detectar daños y desgaste.

Sólo personal autorizado por Nautilus debe efectuar mantenimiento o reparaciones a esta máquina. Consulte la página Contactos en la parte final de este manual para comunicarse con el servicio al cliente de Nautilus.

Si necesita reemplazar piezas, use sólo piezas de reemplazo y herrajes originales de Nautilus®. No usar piezas de reemplazo originales puede causar riesgos para los usuarios, impedir el funcionamiento correcto de la máquina o invalidar la garantía.

Programa de mantenimiento

Diariamente: Antes de cada uso, busque piezas sueltas, rotas, dañadas o gastadas. No use la máquina si la encuentra en esas condiciones. Póngase en contacto con el Servicio al cliente de Nautilus.

Semanalmente: Verifique que el rodillo funcione sin problemas. Limpie el polvo, suciedad o tizne que haya en las superficies de la leva o rodillo.

Mensualmente: Revise todos los pernos y tornillos. Apriételos si es necesario.

AVISO: Para evitar daños al acabado de la máquina de ejercicios y consola Schwinn® 460, nunca los limpie con un solvente en base a petróleo. Evite humedecer en exceso la consola.

Mantenimiento

Transporte de la máquina de ejercicios Schwinn® 460

Esta máquina es muy pesada. Si no puede levantarla fácilmente, solicite la ayuda de otra persona. Asegúrese de que la banda de transporte esté en su lugar cuando almacene o mueva la máquina.

1. Retire el cable de alimentación.
2. Asegure los brazos oscilantes al mástil con la banda de transporte (T) como se muestra en la Figura 1.
3. Levante el extremo trasero de la máquina de ejercicios Schwinn® 460, de modo que pueda desplazarse sobre las ruedas del estabilizador delantero. Asegúrese de doblar las rodillas y hacer la fuerza con las piernas, no con la espalda.
4. Coloque la máquina en su lugar (Figura 2).

AVISO: Mueva la máquina de ejercicios Schwinn® 460 sólo distancias cortas. Use algún tipo de equipo de transporte y asistencia adicional para trasladar la máquina distancias largas, inclinadas o por escaleras.

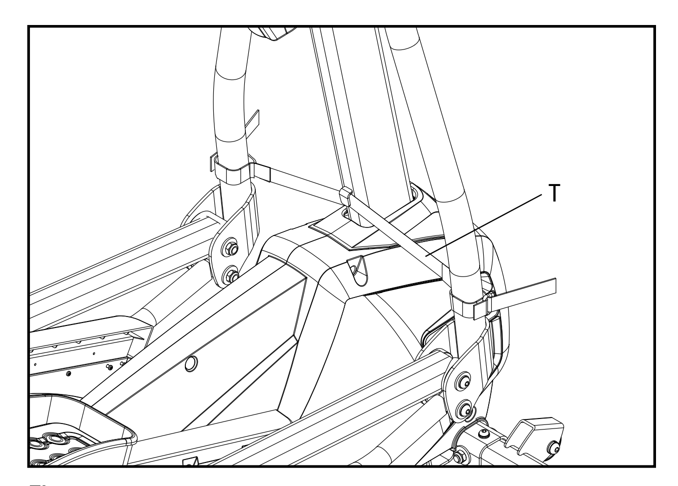


Figura 1

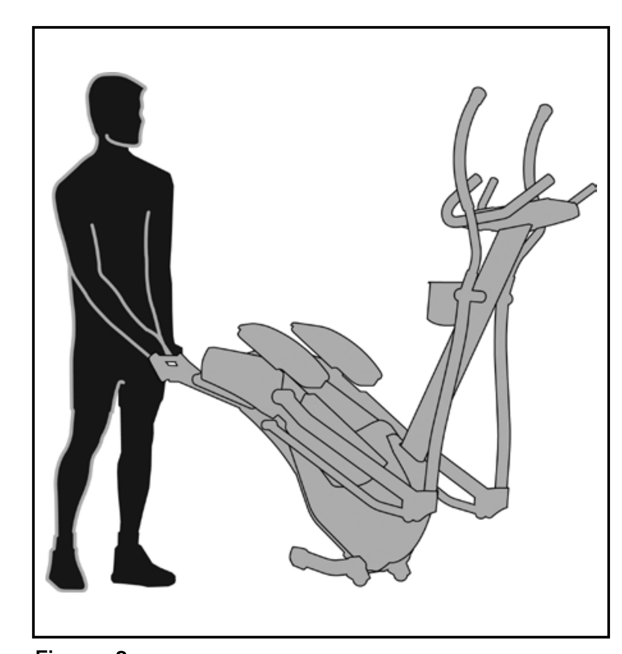


Figura 2

Solución de problemas

Problema	Revisar	Solución
No enciende la pantalla/pantalla parcial/no enciende la unidad.	Tomacorriente (de pared).	Si el tomacorriente no funciona, use uno que sí lo haga.
	Conexión en la parte delantera de la unidad.	La conexión debe estar firme y sin daños. Reemplace el adaptador o la conexión de la unidad si aparecen daños.
	Integridad del cable de la consola principal.	Reemplace los cables si están torcidos o cortados.
	Conexiones y orientación de los cables de la consola principal.	Compruebe que el cable esté conectado correctamente detrás de la consola y en la base del mástil de la consola.
	Grietas u otros daños en la pantalla de la consola.	Remplacez la console si elle est endommagée.
	Pantalla de la consola.	Reemplace la computadora si la consola sólo muestra la pantalla parcialmente.
La unidad funciona pero la FC telemétrica no aparece	Banda de pecho	Asegúrese de que la banda esté directamente contra la piel y que el área esté húmeda. La banda debe ser compatible con Polar®.
	Interferencia	Intente alejar la unidad de las fuentes de interferencia (televisor, microondas, etc.).
	Banda de pecho	Conecte la banda con un dispositivo compatible con Polar® para ver si funciona. Si no funciona, reemplace la banda. Si la banda funciona con otros dispositivos pero no con Schwinn® 460, reemplace el receptor de FC.
No hay lectura de velocidad/ RPM.	Integridad del cable de la consola principal.	Todos los cables deben estar intactos. Reemplace los cables si están torcidos o cortados.
	Conexiones y posición de los cables de la consola principal.	Confirme que el cable esté conectado firmemente y en la posición correcta. El seguro pequeño del conector debe alinearse en su lugar.
	Posición del imán (debe retirar la cubierta de plástico).	Reemplace el volante o el armazón principal completo si no ve el imán.
	Sensor RPM (debe retirar la cubierta de plástico).	El sensor RPM debe alinearse con el imán y conectarse al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si es necesario. Si el sensor o el cable de conexión están dañados, reemplácelos.

Solución de problemas

Problema	Revisar	Solución
La consola se apaga (entra al modo Sleep) mientras está en uso.	Integridad del cable de la consola principal.	Todos los cables deben estar intactos. Reemplace los cables si están torcidos o cortados.
	Conexiones y posición de los cables de la consola principal.	Confirme que el cable esté conectado firmemente y en la posición correcta. El seguro pequeño del conector debe alinearse en su lugar.
	Posición del imán (debe retirar la cubierta de plástico).	Reemplace el volante o el armazón de base completo si no ve el imán.
	Sensor RPM (debe retirar la cubierta de plástico).	El sensor RPM debe alinearse con el imán y conectarse al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si es necesario. Si el sensor o el cable de conexión están dañados, reemplácelos.
La unidad funciona pero la FC de contacto no aparece.	Conexión del cable de FC en la consola.	Confirme que el cable esté conectado firmemente a la consola.
	Empuñadura del sensor.	Confirme que las manos estén centradas en los sensores de FC. Las manos deben permanecer fijas con una presión relativamente igual aplicada a cada lado.
	Manos secas o insensibles.	Los sensores pueden tener problemas con las manos secas o insensibles. Una crema conductora de electrodos como Buh-Bump™ puede mejorar la conducción. Adquiérala en línea en tiendas médicas o de acondicionamiento físico.
	Manubrios.	Reemplace los manubrios si las pruebas no revelan otros problemas.
La unidad se balancea/no se asienta.	Ajuste del nivelador en el estabilizador delantero.	Nivele la máquina girando el pie hacia adentro o hacia afuera.
	Superficie bajo la unidad.	Mueva la máquina a un área nivelada si los ajustes no compensan la superficie desigual.
Pedales sueltos/dificultad para pedalear en la unidad.	Herraje.	Apriete con seguridad todo el herraje en el brazo del pedal, brazo secundario del pedal y manubrios.

Contactos

ESTADOS UNIDOS

Correo electrónico del SERVICIO AL CLIENTE
customerservice@nautilus.com

SERVICIO TÉCNICO Y SERVICIO AL CLIENTE
Teléfono: (800) NAUTILUS (800-628-8458)
Fax: (877) 686-6466
Correo electrónico: cstech@nautilus.com

SEDE CORPORATIVA
Nautilus, Inc.
Oficina central
16400 SE Nautilus Drive
Vancouver, Washington, USA 98683
Teléfono: (800) NAUTILUS (800) 628-8458

Cuando llame a Nautilus, indique el número de serie y la fecha de compra de su máquina. Use el espacio en los siguientes cuadros para anotar esta información. Para encontrar el número de serie en su máquina, consulte la página de información Etiquetas de advertencia de seguridad. Marque el número de la oficina más cercana.

Número de serie
Fecha de compra

INTERNACIONAL

Si necesita asistencia técnica y desea obtener una lista de distribuidores en su área, llame o envíe un fax a uno de los siguientes números.

SERVICIO INTERNACIONAL AL CLIENTE
Nautilus International S.A.
Rue Jean Prouvé
1762 Givisiez / Suiza
Teléfono: + 41 26 460 77 77
Fax: + 41 26 460 77 70
Correo electrónico: technics@nautilus.com

ALEMANIA y AUSTRIA
Nautilus Deutschland GmbH
Albin-Köbis-Str. 4
51147 Köln
Teléfono: + 49 02203 2020 0
Fax: + 49 02203 2020 45 45

ITALIA
Nautilus Italy S.r.l., Via della Mercanzia, 103
40050 Funo di Argelato - Bologna
Teléfono: + 39 051 664 6201
Fax: + 39 051 664 7461

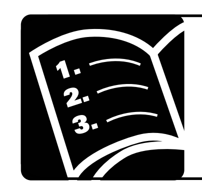
SUIZA
Nautilus Switzerland SA
Rue Jean-Prouvé 6
CH-1762 Givisiez
Teléfono: + 41 26 460 77 66
Fax: + 41 26 460 77 60

REINO UNIDO
Nautilus UK Ltd.
4 Vincent Avenue
Crownhill, Milton Keynes, Bucks, MK8 0AB
Teléfono: + 44 1908 267 345
Fax: + 44 1908 267 345

CHINA
Nautilus (Shanghai) Fitness Co., Ltd.
7A No.728, Yan'an Road (West)
200050 Shanghai, China
Teléfono: + 86 21 523 707 00
Fax: + 86 21 523 707 09



Elliptique Schwinn® 460



Manuel du Propriétaire

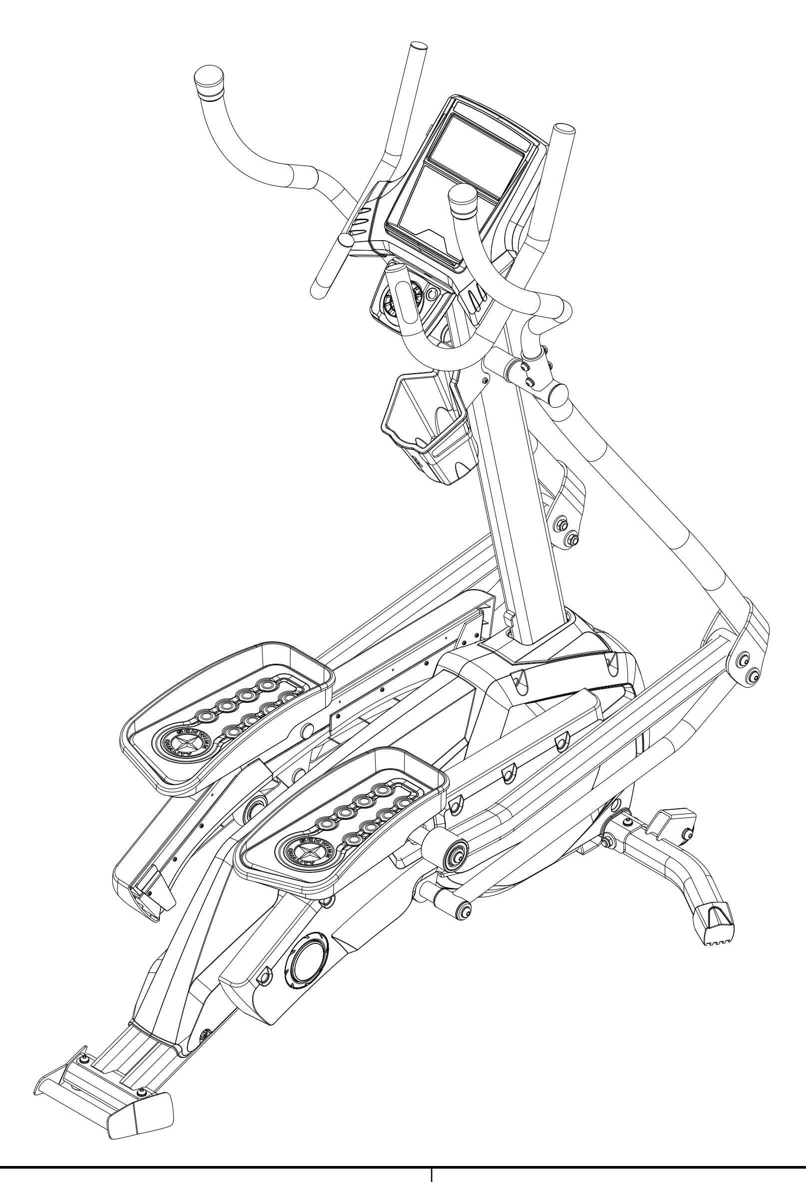


Table des matières

Précautions de sécurité importantes



Indique une situation potentiellement dangereuse, laquelle, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou des blessures graves.

Avant d'utiliser cet équipement, veuillez vous conformer aux avertissements suivants :

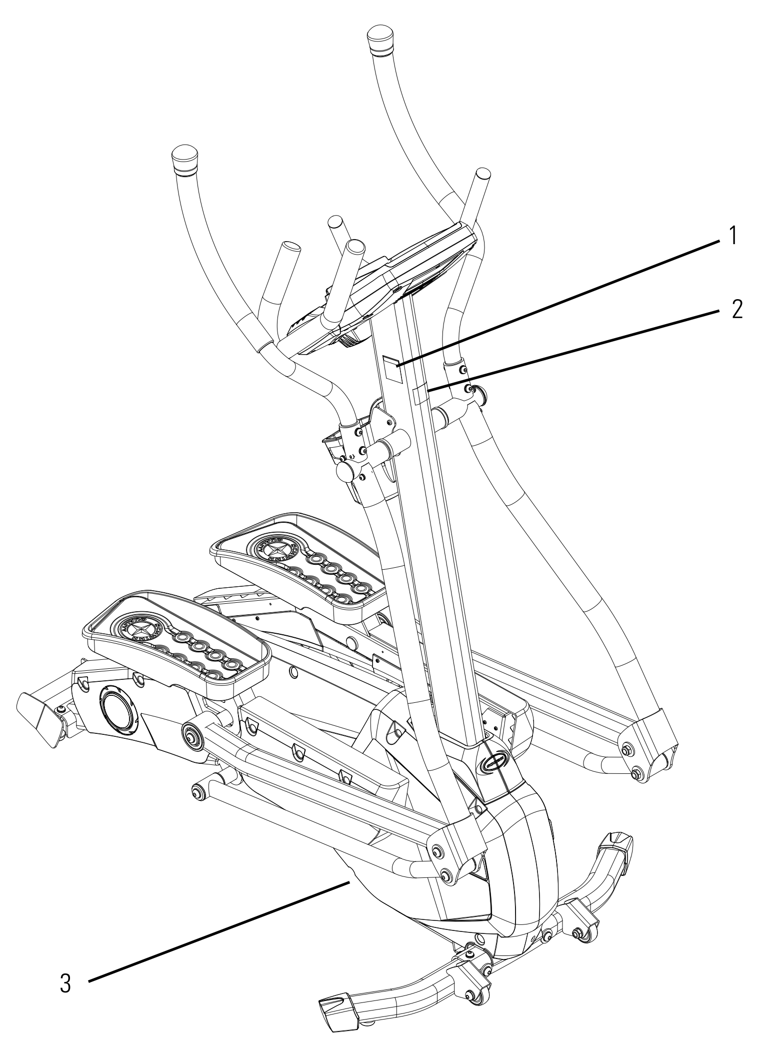


Lisez et assimilez le Guide du propriétaire dans son intégralité.
Lisez et assimilez tous les avertissements apposés sur cette machine.

- Gardez les enfants à distance de cette machine. Surveillez-les attentivement lorsqu'ils sont à proximité de la machine. Les pièces mobiles qui semblent dangereuses aux adultes peuvent apparaître sans danger aux enfants.
- Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cette machine. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur de la machine à des fins de référence uniquement.
- Inspectez cette machine afin de détecter des pièces lâches ou des signes d'usure. Communiquez avec le Service clientèle de Nautilus pour obtenir des renseignements relatifs à la réparation.
- Poids maximum de l'utilisateur : 300 lb (136 kg). N'utilisez pas cette machine si votre poids est supérieur à cette limite.
- Cette machine est à usage domestique uniquement.
- Ne portez pas de vêtements lâches ni de bijoux. Cette machine contient des pièces mobiles.
- Installez et utilisez cette machine sur une surface plane et horizontale solide.
- Stabilisez les pédales avant de les utiliser. Soyez prudent lorsque vous descendez de la machine.
- Débranchez toutes les sources d'alimentation avant de procéder à l'entretien de cet équipement.
- Ne faites pas fonctionner la machine dans des lieux humides ou mouillés.
- Gardez un espace libre d'au moins 19,5 po (30 cm) de chaque côté de la machine. Il s'agit de l'espace sécuritaire recommandé nécessaire autour de chaque machine pour permettre le passage et la descente d'urgence. Maintenez les spectateurs à l'extérieur de cette surface lorsque la machine est en marche.
- Ne faites pas un entraînement trop intensif lorsque vous faites de l'exercice. Utilisez la madchine de la manière décrite dans ce manuel.
- Réglez correctement et engagez tous les mécanisme d'ajustement de position. Assurez-vous que les mécanismes d'ajustement ne heurtent pas l'utilisateur.
- Maintenez les pédales propres et sèches.

Précautions de sécurité importantes

Localisez et lisez tous les avertissements de sécurité avant d'utiliser la machine. Remplacez les éventuelles étiquettes d'avertissement de sécurité endommagées, illisibles ou manquantes. Pour obtenir des étiquettes de remplacement, appelez un représentant Nautilus en utilisant la page des coordonnées à la fin de ce manuel.



	Type	Description
1	**AVERTISSEMENT**	• Tenez les enfants à l'écart. • Lisez et familiarisez-vous avec le Manuel du propriétaire avant d'utiliser cette machine. • Une imprudence lors de l'utilisation de cette machine pourrait être dangereuse, voire mortelle. • Le poids maximum de l'utilisateur pour cette machine est de 300 livres (136 kilos). • Remplacez toute étiquette "Attention", "Avertissement" ou "Danger" qui serait illisible, endommagée ou retirée. • Cette machine est à usage domestique uniquement.
2	**ATTENTION**	N'utilisez pas la machine lorsque la sangle de transport est en place. Gardez les mains à l'écart des pièces mobiles. Tenez-vous à l'écart de la machine pendant son fonctionnement.
3	**Numéro de série**	Situé sur la partie inférieure du cadre. **Remarque :** Pour référence future, enregistrez ce numéro dans la case réservée au numéro de série de la page Coordonnées de ce manuel.

Spécifications

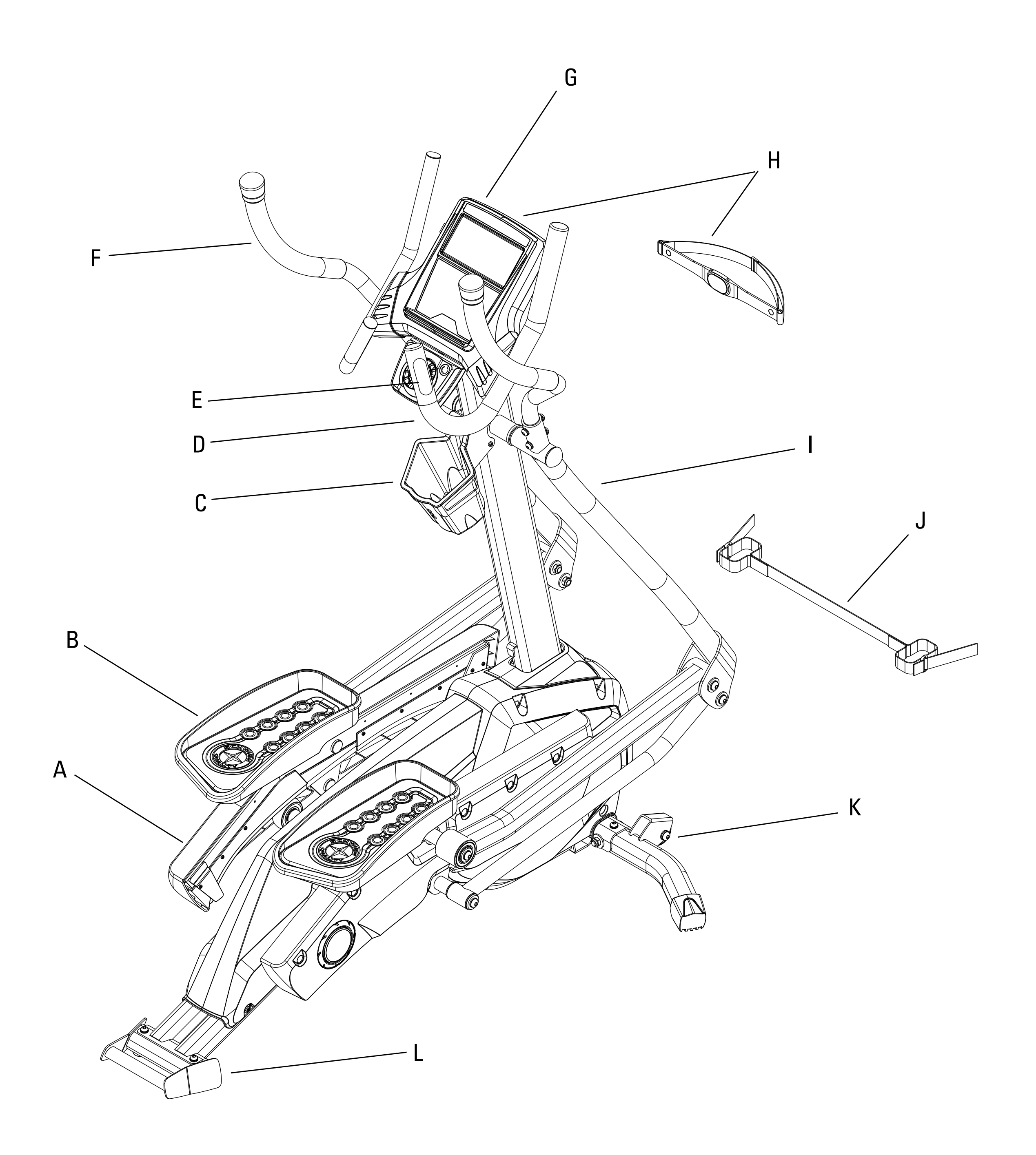
Dimensions	
Longeur (hors fonctionnement)	136 cm (53,5 po)
Longeur (maximum en fonctionnement)	188 cm (74 po)
Largeur	85 cm (33,5 po)
Taille	187 cm (73,3 po)
Poids	95,5 kg (210 livres)
Poids d'expédition	103,2 kg (227 livres)
Capacité de poids maximale	136 kg (300 livres)
Niveaux de résistance à l'exercice	16
Longueur des pas	5 à 66 cm (2-26 po)
Châssis	Acier
Alimentation	
Tension en fonctionnement	9 Volts CC
Courant de fonctionnement	1,0 A

Autorisations réglementaires

Adaptateur secteur :
répertorié US, certificé CSA (ou équivalent),
Classé 120 V 60 Hz en entrée,
9 V CC, 1,0 A en sortie. Classe 2

Informations relatives aux brevets : Ce produit peut être couvert par des Brevets américains et étrangers et des Brevets en cours. Voir le produit pour plus d'informations.

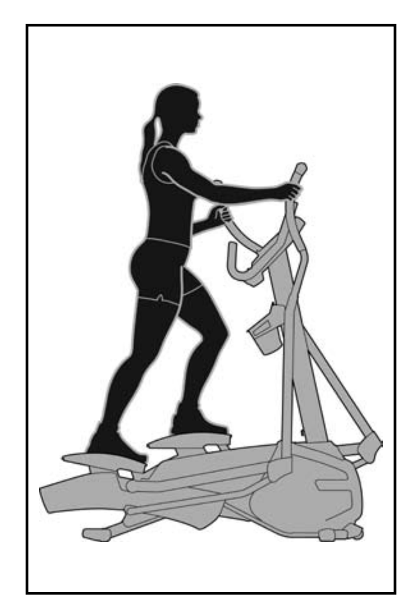
Fonctions



Fonctions

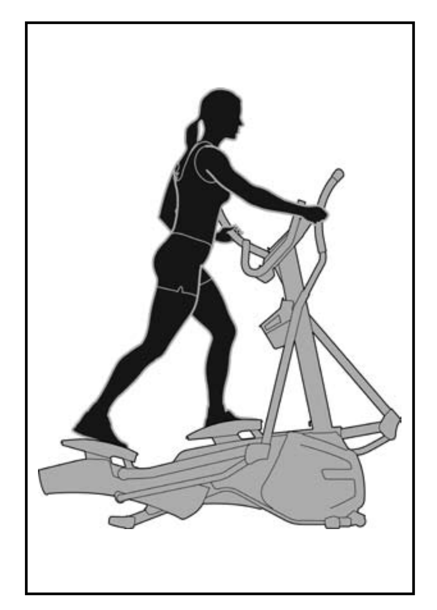
La Technologie V-Stride™ ajuste automatiquement vos pas de 5 à 66 cm (2 à 26 pouces) en fonction de la longueur de vos jambes et de votre rythme d'exercice.

- Assure le confort d'une large gamme d'utilisateurs.
- Fait travailler plus de groupes musculaires que la plupart des elliptiques.





Pas courts



Pas longs

A. Came

B. Le repose-pieds de grande taille assure le confort et la sécurité d'un grand nombre d'utilisateurs.

C. Le porte-gobelet de grande taille accepte une bouteille de 4 pouces de diamètre et est facile à retirer pour le nettoyage.

D. Guidon statique

E Les capteurs de fréquence cardiaque du guidon vous aident à suivre votre niveau de condition physique.

F Poignées des bras mobiles

G Console à écran tactile rétroéclairé.

- Affiche des messages de motivation dans les programmes de la console pour vous accompagner tout au long de l'exercice. Ils vous indiquent quand il faut allonger vos pas et utiliser la résistance du haut du corps.
- Comprend le journal personnel Schwinn® Advantage. Ce programme vous aide à enregistrer et à suivre chaque pas de tous vos exercices.

H. Le récepteur de fréquence cardiaque télémétrique vous aide à suivre votre niveau de condition physique.

I. La conception compacte du corps occupe moins d'espace.

J. Sangle de transport

K. Roulettes de transport

L. Poignée à ouverture facile



CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT D'ENTREPRENDRE TOUT PROGRAMME D'EXERCICE.
Lui seul peut déterminer le programme d'exercices adapté à votre âge et votre situation spécifiques. Si vous n'avez jamais fait d'exercice, si vous êtes enceinte, si vous êtes atteint d'un trouble cardiaque ou de toute limite physique, le fait de ne pas consulter votre médecin avant d'entreprendre un exercice physique tel que l'utilisation de cette machine peut provoquer une blessure grave, voire un décès. Si vous ressentez une douleur ou une sensation de compression dans la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement, un malaise ou un étourdissement, si vous souffrez d'une douleur ou d'un désagrément pendant l'utilisation de la machine, ARRÊTEZ immédiatement l'exercice et consultez votre médecin.

Programme d'exercices.

- 3 fois par semaine pendant 20 minutes chaque fois.
- Planifiez vos séances à l'avance. Essayez de faire votre exercice, même si vous n'en avez pas envie.

Portez des chaussures de sport robustes dotées de semelles en caoutchouc. Portez des vêtements de sport qui vous laissent libre de vos mouvements.

Echauffement et récupération

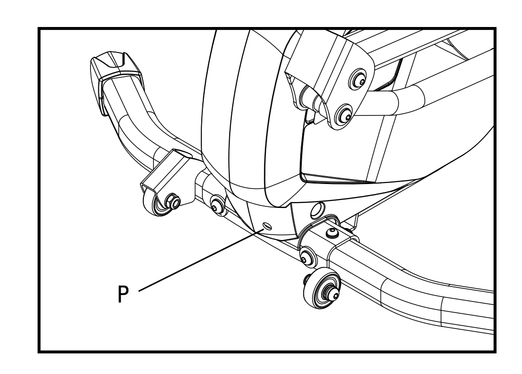
Etirez-vous avant de commencer votre séance d'exercice. Les muscles chauds répondent mieux aux étirements que les muscles froids. Commencez à pédaler à une vitesse et une résistance basses pendant cinq à dix minutes, puis effectuez les étirements indiqués ci-dessous.

- Tendon d'Achille et mollet. Placez les deux mains contre un mur et un pied en arrière. Tout en gardant la jambe arrière droite et le talon au sol, inclinez-vous vers le mur. Répétez pour l'autre jambe.
- Quadriceps. Appuyez-vous de la main gauche sur un mur ou une table pour garder l'équilibre. De votre main droite, allez chercher la cheville droite derrière votre dos et tirez-la délicatement vers le fessier, jusqu'à ce que vous sentiez une tension le long de l'avant de la cuisse. Répétez pour l'autre jambe.
- Ischiojambiers. Debout sur une jambe, étirez l'autre jambe à la parallèle du sol en l'appuyant sur une table ou un autre meuble. Faites glissez vos deux mains aussi loin que possible en direction de la cheville en appui. Répétez pour l'autre jambe.

Fonctionnement

Mise sous tension

Branchez l'adaptateur secteur (inclus) sur le port (P) situé dans la partie inférieure de la façade de la machine Schwinn® 460. Branchez l'autre extrémité de l'adaptateur à une prise mise à la terre dans la zone d'exercice.



Remarque : Le Schwinn® 460 fonctionne sur une prise GFI lorsque cela est requis par le code électrique local.

Appuyez sur n'importe quel bouton ou commencez à pédaler pour activer la console de l'écran tactile.

Montage de votre machine

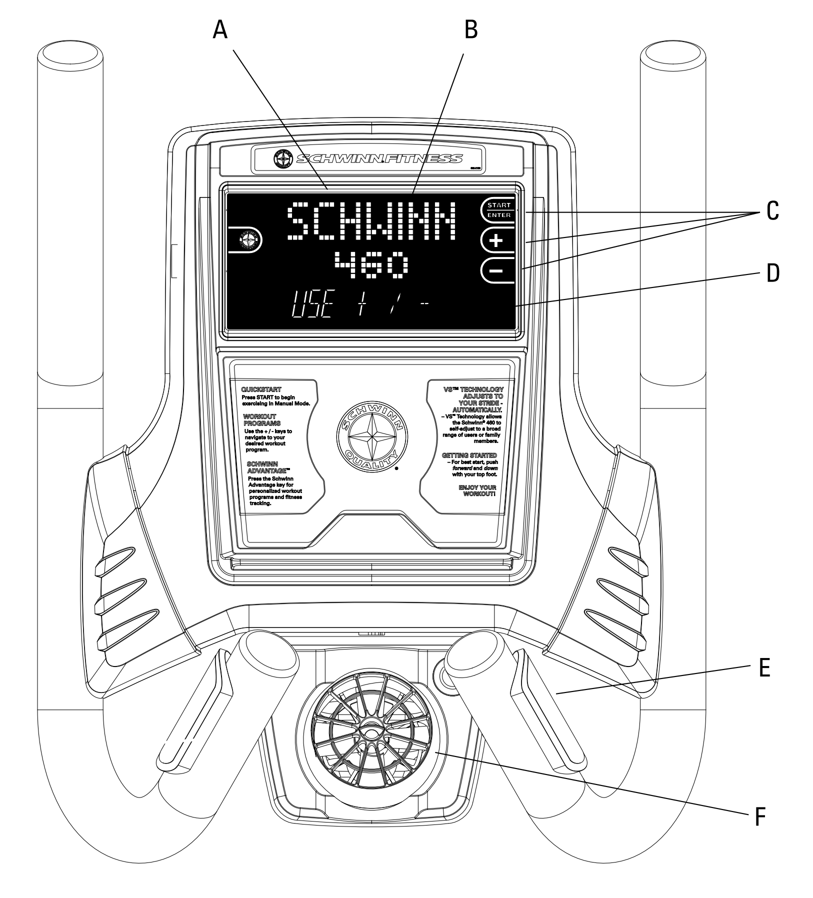
1. Assurez-vous que la sangle de transport est retirée avant de monter sur la machine.
2. La pédale sur laquelle vous montez en premier lieu doit être en position basse.
3. Utilisez les poignées sous la console ou le guidon pour vous équilibrer. Montez sur la machine et placez l'autre pied sur la pédale opposée.

Interface de la console

La console de la machine Schwinn® 460 vous fournit des informations importantes à propos de votre exercice et vous permet de contrôler les niveaux de résistance pendant votre exercice. Les sections suivantes décrivent l'utilisation des fonctions de cette console informatisée.

Fonctions

A. Écran LCD rétro-éclairé
B. Affichage de la grille
C. Boutons de commande de l'écran tactile
D. Ecran alphanumérique
E Capteurs de fréquence cardiaque du guidon
F Ventilateur



Fonctionnement

Description de l'écran tactile de la console LCD

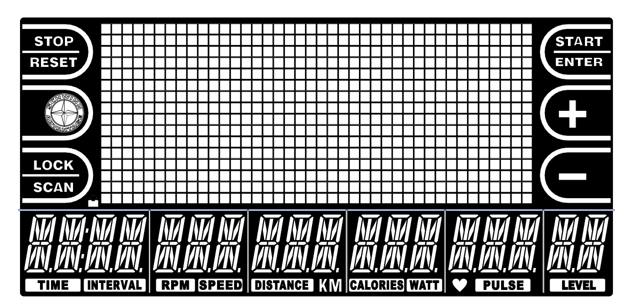
TEMPS	Le TEMPS est compté à rebours dès l'instant où vous appuyez sur la touche entrée au début du programme et le temps d'exercice restant est affiché à l'écran.
DUREE DES INTERVALLES	La DUREE DES INTERVALLES est calculée à rebours et indique le temps restant avant que le programme ne passe à la colonne suivante.
TRS/MIN	TRS/MIN actuels des pédales (révolutions par minute)
WATTS	WATTS affiche la puissance que vous produisez à une résistance donnée. Le WATT est une mesure d'exercice similaire au cheval-vapeur (1 cheval-vapeur est égal à 746 WATTS).
DISTANCE	La DISTANCE parcourue estimée (en milles ou en kilomètres).
POULS	POULS affiche votre fréquence cardiaque (pulsations par minute). Vous devez tenir chaque capteur de contact de fréquence cardiaque sur les poignées de la machine pour permettre à l'ordinateur de détecter votre fréquence cardiaque. Vous pouvez aussi utiliser la sangle de fréquence cardiaque fournie.
VITESSE	VITESSE estimée (miles ou kilomètres / heure)
CALORIES	CALORIES estimées brûlées au cours de l'exercice.
NIVEAU	Niveau de résistance ou de difficulté d'un exercice.

Boutons et fonctions de la console

START / ENTER	• Appuyez sur START/ENTER à partir de l'écran POWER UP (mise en marche) pour lancer votre programme QUICK START (démarrage rapide). • Utilisez la touche START/ENTER pour faire des sélections pendant la saisie de données ou pour passer d'un écran à l'autre. • Utilisez le bouton START/ENTER pour revenir à votre exercice lorsque vous êtes en mode PAUSE.
UP / DOWN (HAUT / BAS) **(VERROUILLAGE / ANALYSE)**	Permet de modifier le niveau de résistance et de régler des valeurs telles que la durée du programme, etc.
LOCK / SCAN	Permet à l'utilisateur de visualiser en alternance l'INTERVALLE ou le TEMPS, les TRS/MIN ou les WATTS et la VITESSE ou les CALORIES.
(ARRÊT / REINITIALISATION) **STOP / RESET**	Appuyez sur le bouton STOP / RESET dans le mode programme pour revenir à l'écran précédent. Appuyez sur le bouton STOP /RESET pendant un exercice pour le mettre en pause. Appuyez trois fois sur le bouton STOP / RESET pour réinitialiser la console et passer à l'écran POWER UP (MISE EN MARCHE).
ADVANTAGE (AVANTAGE)	Utilisez le mode ADVANTAGE pour saisir et visualiser les données personnelles de l'utilisateur.
VENTILATEUR	Le ventilateur monté sur la console refroidit l'air autour de vous pendant votre exercice.

Affichage de l'interface de la console

La console présente un affichage en grille avec un écran tactile et des boutons de commande qui vous permettent de naviguer dans les programmes de la machine d'exercice Schwinn® 460.



Console avec tous les segments éclairés.

Arrêt automatique (mode sommeil)

En l'absence de commande pendant environ cinq minutes, la console s'arrête automatiquement. En mode SLEEP (SOMMEIL), l'écran rétroéclairé est éteint.

Remarque : Il n'y a pas de commutateur marche/arrêt.

Mode Démarrage

La machine passe en mode POWER-UP (MISE EN MARCHE) si la console est branchée à une source d'alimentation, si vous appuyez sur un bouton ou si elle reçoit un résultat du détecteur de TRS/MIN suite à l'utilisation de la machine.

1. Branchez la machine et appuyez sur n'importe quel bouton de la console ou commencez à pédaler pour mettre en marche l'ordinateur de la console.



Mode Configuration de la console

Le mode CONSOLE SETUP (CONFIGURATION DE LA CONSOLE) vous permet de définir les unités de mesure METRIQUES ou ANGLAISES, de régler le contraste de l'écran et de désactiver les messages de motivation. Les messages de motivation apparaissent à l'écran pour renforcer votre enthousiasme et pour vous donner des informations positives pendant votre exercice.



1. Appuyez sur le bouton START/ENTER et sur le bouton STOP/ RESET simultanément et maintenez-les enfoncés pendant 5 secondes en mode POWER-UP pour passer en mode CONSOLE SETUP.
2. Appuyez sur (+ /-) pour passer des unités anglaises aux unités métriques.
3. Appuyez sur START / ENTER pour sélectionner.
4. Appuyez sur (+ / -) pour régler le contraste de l'écran.
5. Appuyez sur START / ENTER pour sélectionner.
6. Appuyez sur (+ / -) pour activer ou désactiver les messages de motivation.
7. Appuyez sur START / ENTER pour sélectionner.
8. Appuyez sur STOP / RESET pour revenir à l'écran précédent.

Mode Démarrage rapide

Le mode QUICK START vous permet de commencer immédiatement votre exercice sans avoir à saisir d'informations ni à choisir un programme.

1. Appuyez sur le bouton START / ENTER pour lancer le mode QUICK START.
2. QUICK START démarre automatiquement le programme MANUAL (MANUEL).
3. Appuyez sur le bouton (+ / -) pour augmenter ou réduire le niveau. Le LEVEL (NIVEAU) de démarrage par défaut est 3.

   Remarque : Le temps est compté à partir de 00:00.

Mode Pause

1. Appuyez sur le bouton STOP / RESET une fois pour mettre l'exercice en PAUSE.
2. Appuyez sur START / ENTER pour reprendre.
3. Appuyez à nouveau sur STOP/RESET pour terminer l'exercice.



Résultats de l'exercice

Appuyez deux fois sur le bouton STOP / RESET pour afficher les WORKOUT RESULTS (RÉSULTATS DE L'EXERCICE). Une fois dans cet écran, les informations suivantes apparaissent dans la GRILLE et les valeurs sont affichées dans l'ÉCRAN ALPHANUMÉRIQUE toutes les deux secondes.

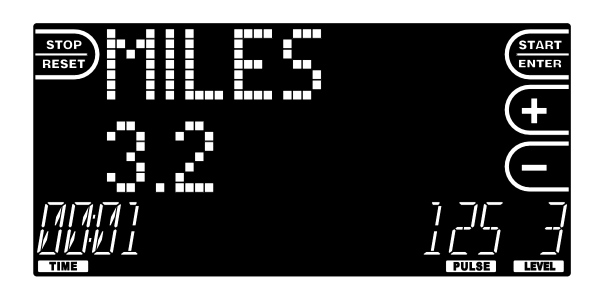


Ecrans de résultats de l'exercice

Les écrans suivants apparaîtront toutes les deux secondes lorsque vous serez en mode Workout Results (Résultats de l'exercice) :



TEMPS - durée totale de l'exercice



MILES - distance totale parcourue

Ecrans de résultats de l’exercice (suite)



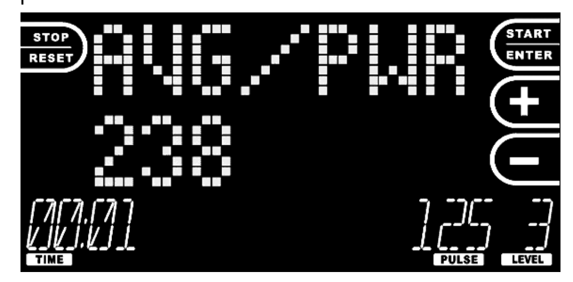
CALORIES - total des calories brûlées



CAL / HR - nombre moyen de calories brûlées par heure



AVG / MPH - vitesse moyenne



AVG / PWR - moyenne des watts



AVG / HR - fréquence cardiaque moyenne



MAX / HR - fréquence cardiaque maximale

Réinitialisation pour passer à un nouveau mode

1. Appuyez 3 fois sur le bouton STOP / RESET pour revenir à l’écran POWER UP.

Nota : Une pression sur le bouton STOP / RESET met l’exercice en PAUSE. Deux pressions sur le bouton STOP / RESET permettent d’accéder à l’écran WORKOUT RESULTS (RÉSULTATS DE L’EXERCICE).

Mode Sélection du programme

SÉLECTION DE L'UTILISATEUR



1. Appuyez sur le bouton (+ / -) pour défiler parmi les UTILISATEURS à partir de l'écran POWER UP MODE.
2. Appuyez sur le bouton START / ENTER pour entrer votre sélection et pour passer au mode SELECT PROGRAM (SÉLECTION DU PROGRAMME).

SÉLECTION DU PROGRAMME

1. Appuyez sur le bouton (+ / -) pour défiler parmi les PROGRAMMES.
2. Appuyez sur le bouton START / ENTER pour entrer votre sélection.
3. Appuyez sur STOP / RESET pour revenir à l'écran précédent.

Programmes

EXERCICE PERSONNALISÉ

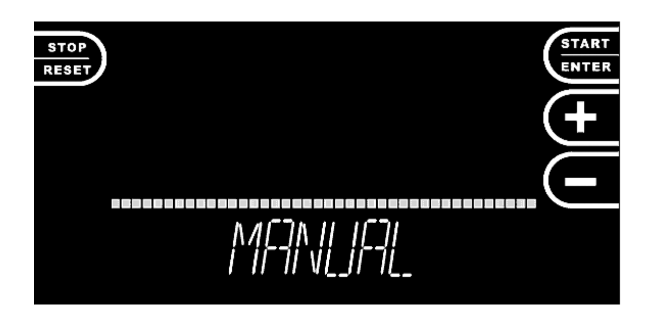


Chaque utilisateur peut configurer son propre exercice personnalisé. Cet exercice personnalisé est configuré dans le profil de l'utilisateur et enregistré pour un usage futur. La première fois que vous configurez un programme personnalisé, la grille affiche tous les segments de brique au niveau 1. Utilisez les touches + et - pour modifier le paramètre de résistance de chaque segment. Utilisez le bouton START/ENTER pour passer au segment suivant et le bouton STOP/RESET pour revenir au segment précédent. Les briques à l'écran affichent un profil de votre exercice personnalisé. Vous pouvez modifier cet exercice en choisissant EDIT dans le menu SCHWINN® ADVANTAGE.

Remarque : Cette option n'est affichée que si un utilisateur a été sélectionné et que l'utilisateur a programmé un exercice personnalisé. Dans le cas contraire, le dernier programme utilisé par l'utilisateur sélectionné est la première option de programme.

EXERCICE MANUEL

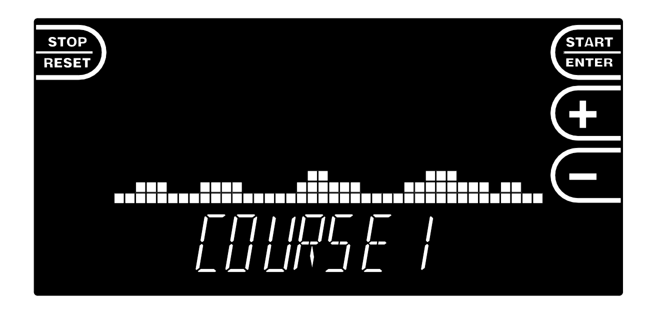
Ce programme vous permet de choisir vos propres niveaux de résistance afin de créer un exercice unique chaque fois que vous montez sur la machine d'exercice Schwinn® 460.



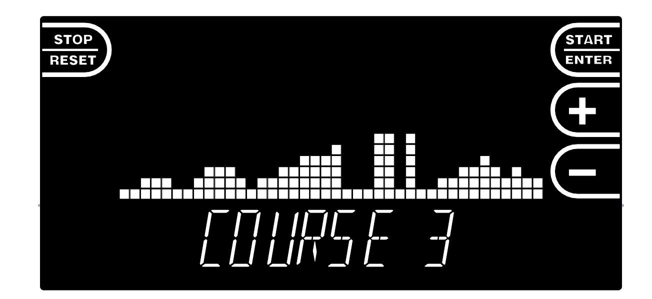
Remarque : Ce programme ne vous permet pas d'enregistrer votre exercice pour un usage futur.

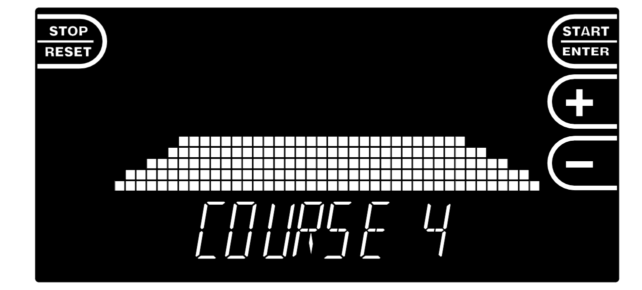
Programmes de profil

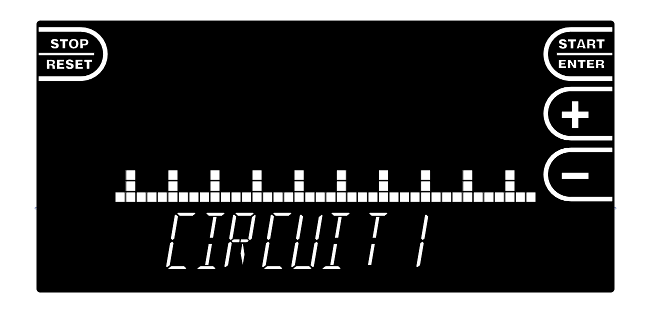
Le Schwinn® 460 offre toute une variété de programmes de profil amusants et excitants pour vous garder motivé et vous aider à atteindre vos objectifs de mise en forme.

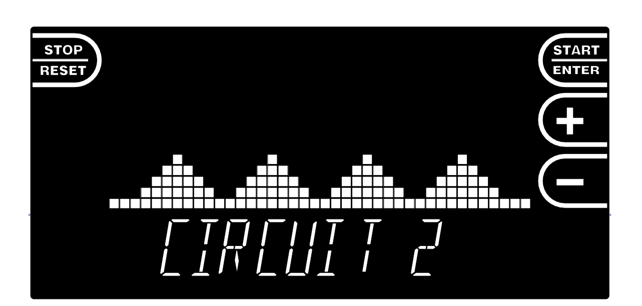


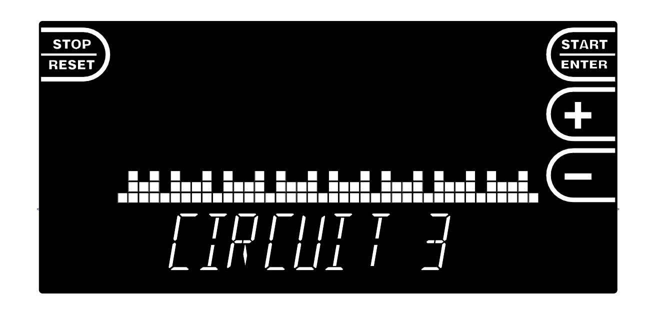


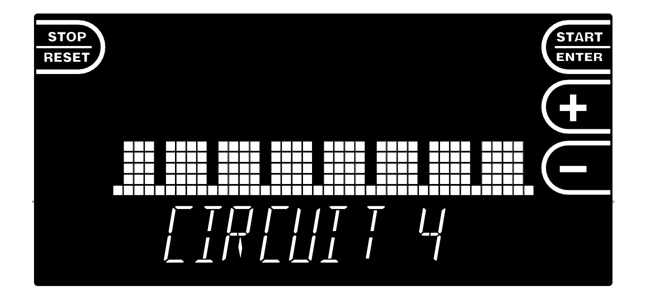




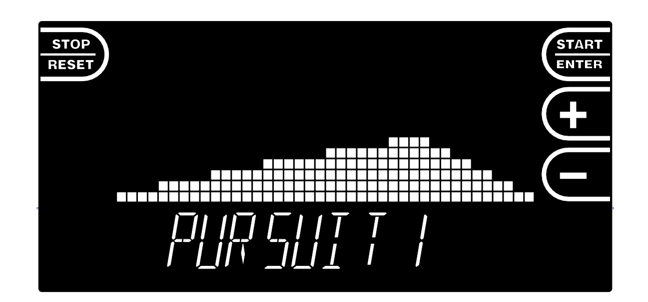


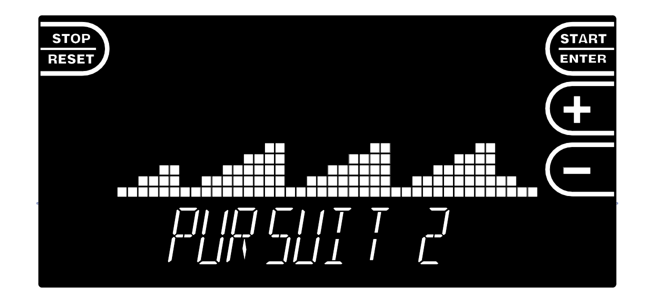


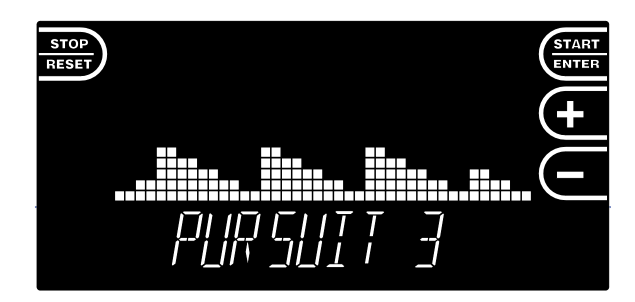




Programmes de profil (suite)

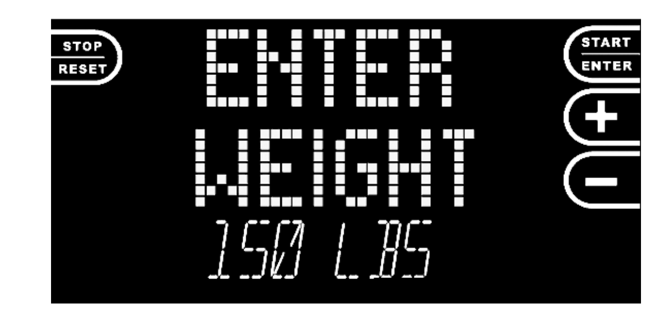






Configuration du programme

SAISIR LE POIDS



Remarque : Si un UTILISATEUR PERSONNALISÉ est sélectionné, cet écran est omis et le POIDS ACTUEL de l'utilisateur sélectionné est automatiquement saisi. Pour un UTILISATEUR INVITÉ, le dernier poids entré sera le poids par défaut.

1. Appuyez sur le bouton (+ / -) pour saisir votre poids.
2. Appuyez sur le bouton START / ENTER pour saisir votre poids. (Le poids par défaut est 150 livres / 73 kg).
3. Appuyez sur STOP / RESET pour revenir à l'écran précédent.

Remarque : La saisie du poids exact vous donnera une lecture plus précise des calories éliminées à la fin de votre exercice.

SAISIR LE TEMPS



La saisie d'un temps détermine la durée de votre exercice.

1. Appuyez sur le bouton (+ / -) pour augmenter ou réduire le temps par incréments d'1 minute.
2. Appuyez sur le bouton START / ENTER pour saisir la durée de votre exercice.
3. Appuyez sur STOP / RESET pour revenir à l'écran précédent.

Remarque : La valeur par défaut sera la dernière durée entrée pour l'utilisateur sélectionné.

SAISIR LE NIVEAU

La saisie d'un niveau détermine le niveau de résistance de votre exercice.

1. Appuyez sur le bouton (+ / -) pour augmenter ou réduire le niveau par incréments d'1.
2. Appuyez sur le bouton START / ENTER pour entrer votre NIVEAU.
3. Appuyez sur STOP / RESET pour revenir à l'écran précédent.

RÉSULTATS / MODE RECUPÉRATION

Lorsque le TEMPS atteint 00:00, le compte commence vers le haut à partir de 00:00.

1. Appuyez sur STOP / RESET pour revenir au mode START UP.

Mode Schwinn® Advantage

CONFIGURATION DE L'UTILISATEUR

Ce mode permet de saisir et d'afficher les données de l'utilisateur. Cette fonction suit automatiquement les résultats de votre exercice et vous permet de suivre la progression de votre condition physique. L'elliptique Schwinn® 460 peut supporter 2 utilisateurs.

Le profil UTILISATEUR enregistre les informations suivantes :

1. Nom - jusqu'à 20 caractères
2. Poids initial
3. Poids cible
4. Poids actuel
5. Taille
6. Nombre total d'exercices
7. Distance totale
8. Total des calories
9. 1 exercice personnalisé - (profil du programme, temps)

SÉLECTION / AJOUT D'UN UTILISATEUR

1. Dans l'écran POWER UP MODE, appuyez sur le bouton ADVANTAGE (le Schwinn® Quality Seal).

Remarque : Les touches (+ / -) permettent d'avancer/de reculer parmi les noms. ADD USER (AJOUT D'UN UTILISATEUR) est la dernière option. ADD USER est la seule option si aucun utilisateur n'a été saisi. Si tous les profils d'utilisateur sont utilisés, l'option ADD USER n'est pas disponible.

2. Appuyez sur les boutons (+ / -) pour défiler dans l'alphabet (ou les nombres).
3. Après avoir défilé dans chaque lettre, appuyez sur le bouton START / ENTER pour entrer la lettre. Appuyez sur le bouton START / ENTER pour entrer un espace.

Remarque : Si votre nom ne remplit pas tous les espaces disponibles dans cet écran, appuyez sur le bouton ENTER pour insérer des espaces jusqu'à ce que vous accédiez à l'écran suivant.

4. Entrez des informations dans chaque écran à mesure qu'il progresse.

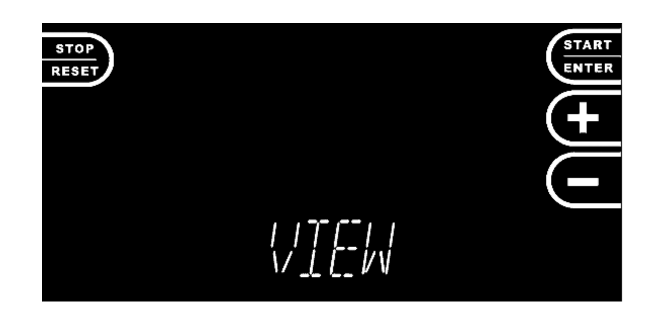


Écran POWER UP MODE





MODE VIEW (AFFICHAGE)

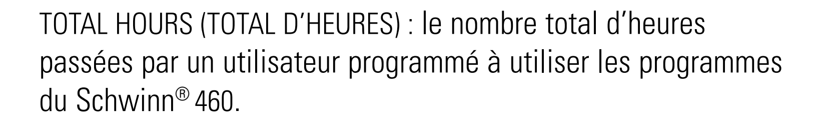


1. Dans l'écran POWER UP MODE, appuyez sur le bouton ADVANTAGE.
2. Appuyez sur le bouton (+ / -) pour défiler jusqu'à un UTILISATEUR.
3. Appuyez sur le bouton START / SELECT pour sélectionner un UTILISATEUR. L'écran d'affichage apparaît.

Les écrans suivants avancent automatiquement toutes les 10 secondes. Le bouton START / ENTER permet à l'utilisateur de défiler manuellement dans les écrans.

TOTAL WORKOUTS (TOTAL D'EXERCICES) : le nombre total d'exercices effectués par un utilisateur programmé.




TOTAL HOURS (TOTAL D'HEURES) : le nombre total d'heures passées par un utilisateur programmé à utiliser les programmes du Schwinn® 460.



MODE VIEW (suite)



MODE ÉDITION



1. Dans l'écran POWER UP MODE, appuyez sur le bouton ADVANTAGE.
2. Appuyez sur le bouton (+ / -) pour défiler jusqu'à un UTILISATEUR.
3. Appuyez sur le bouton START / ENTER.
4. Appuyez sur le bouton (+ / -) pour passer à l'écran EDIT.
5. Appuyez sur la touche START/ENTER pour choisir le mode EDIT (ÉDITION).
6. Appuyez sur le bouton START / ENTER pour passer à l'écran suivant.
7. Arrêtez-vous à l'écran (aux écrans) que vous souhaitez modifier.
8. Appuyez sur les boutons (+ / -) pour défiler dans l'alphabet (ou les nombres).
9. L'écran passe au suivant une fois que toutes les informations sont saisies.
10. Appuyez sur STOP / RESET pour revenir à l'écran précédent.

MODE SUPPRESSION

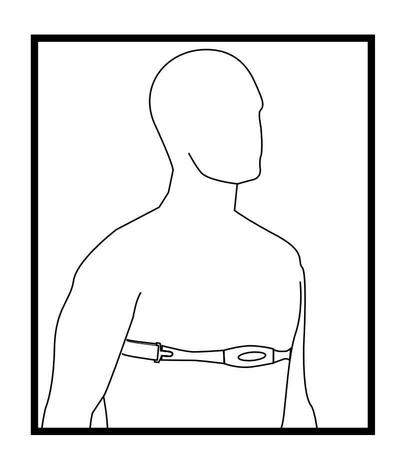
Ce mode supprime l'utilisateur et les données de la mémoire.



1. Dans l'écran POWER UP MODE, appuyez sur le bouton ADVANTAGE.
2. Appuyez sur le bouton (+ / -) pour défiler jusqu'à un UTILISATEUR.
3. Appuyez sur le bouton START / ENTER pour passer à l'écran DELETE (SUPPRESSION).
4. Appuyez sur le bouton (+ / -) pour SUPPRIMER l'écran.
5. Appuyez sur la touche START/ENTER pour CONFIRMER LA SUPPRESSION.



Moniteur cardiaque télémétrique



La surveillance de votre fréquence cardiaque est l'un des meilleurs moyens de contrôler l'intensité de votre exercice. Cette fonction est intégrée à la machine Schwinn® 460 fitness.

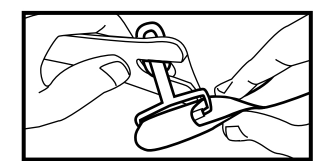
Le Schwinn® 460 utilise un émetteur de fréquence cardiaque par sangle de poitrine qui envoie vos signaux de fréquence cardiaque à la console. La console affiche votre fréquence cardiaque en pulsations par minute dans la fenêtre inférieure centrale de l'écran.



L'émetteur de fréquence cardiaque par sangle de poitrine est inclus.

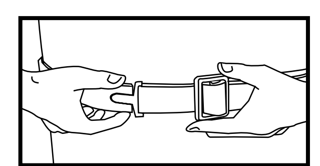
COMMENT UTILISER LA SANGLE THORACIQUE

LA SANGLE DE POITRINE CONTENANT L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE DE LA MACHINE SCHWINN® 460 VOUS PERMET DE SURVEILLER VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE À TOUT MOMENT PENDANT VOTRE EXERCICE :

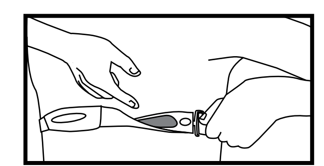


1. L'émetteur de fréquence cardiaque est attaché à une sangle de poitrine pour vous permettre de garder les mains libres pendant tout l'exercice.

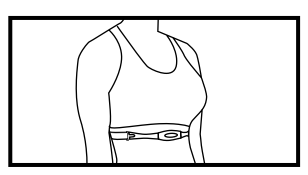
   Attachez l'émetteur à la sangle de poitrine élastique.



2. Ajustez la longneur de la sangle pour qu'elle soit appliquée confortablement contre votre peau. Fixez la sangle autour de votre poitrine, juste sous les muscles pectoraux, et bouclez-la.



3. Soulevez l'émetteur de votre poitrine et humidifiez les deux zones d'électrodes rainurées à l'arrière.



4. Vérifiez que les zones d'électrodes humides sont fermement appliquées contre votre peau.

5. L'émetteur communique votre fréquence cardiaque au récepteur de la machine Schwinn® 460 et vos battements par minute (BPM) s'affichent dans l'écran HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) en quelques secondes.

6. Retirez toujours l'émetteur avant de nettoyer la sangle de poitrine. Nettoyez régulièrement la sangle de poitrine avec un savon doux et de l'eau et séchez-la soigneusement. Les résidus de transpiration ou d'humidité maintiennent l'émetteur actif et usent la batterie de l'émetteur.

Nota : N'utilisez pas de détergents abrasifs ou de produits chimiques tels que la laine de verre ou l'alcool pour nettoyer la sangle, car ils pourraient provoquer des dommages irréparables aux électrodes.

Des sangles de poitrine de remplacement sont disponibles sur simple appel à votre représentant Nautilus.

Si l'émetteur de fréquence cardiaque n'envoie pas de signal à votre console, l'affichage du POULS peut présenter 3 tirets. Assurez-vous que les zones de contact texturées de la sangle de poitrine sont en contact avec votre peau. Vous devrez peut-être humidifier légèrement les zones de contact. Si aucun signal apparaît ou si vous avez besoin d'autres informations, veuillez appeler un représentant Nautilus.

Informations relatives au calcul de la fréquence cardiaque

Votre fréquence cardiaque maximale décline généralement avec l'âge, passant d'enviton 220 battements par minute (BPM) pendant l'enfance à environ 160 BPM à 60 ans. Cette baisse de la fréquence cardiaque est relativement linéaire et se produit au rythme d'un battement par an environ. Il n'existe pas de preuve solide suggérant que l'exercice influence le déclin de la fréquence cardiaque maximale. Il ne fait pas oublier que plusieurs individus du même âge peuvent avoir des fréquences cardiaques maximales très différentes. On peut déterminer cette valeur plus précisément en subissant un test de stress qu'en utilisant une formule liée à l'âge.

D'autre part, votre fréquence cardiaque au repos est largement influencée par les exercices d'endurance. Chez l'adulte type, la fréquence cardiaque au repos est d'environ 72 BPM, alors que chez les coureurs très entraînés, cette valeur peut être de 40 BPM, voire inférieure.

Le tableau de fréquences cardiaques ci-dessous vous donne une estimation de la zone de fréquence cardiaque la plus efficace pour éliminer les graisses et améliorer votre système cardiovasculaire. Il est toutefois bon de se souvenir que chacun est constitué différemment ; par conséquent, votre zone de fréquence cardiaque personnelle peut être supérieure ou inférieure de quelques pulsations à celle qui est affichée. Il est préférable de consulter votre médecin pour déterminer les fréquences cardiaques sûres pour la pratique de l'exercice.

Le meilleur moyen d'éliminer les graisses pendant l'exercice consiste à débuter lentement par un exercice moins intense et à augmenter l'intensité progressivement jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque pendant l'exercice se situe entre 60 et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale, puis à continuer à ce rythme en maintenant votre fréquence cardiaque dans cette zone cible pendant plus de 20 minutes.

Plus longtemps vous conservez votre fréquence cardiaque cible, plus votre organisme élimine de graisses.

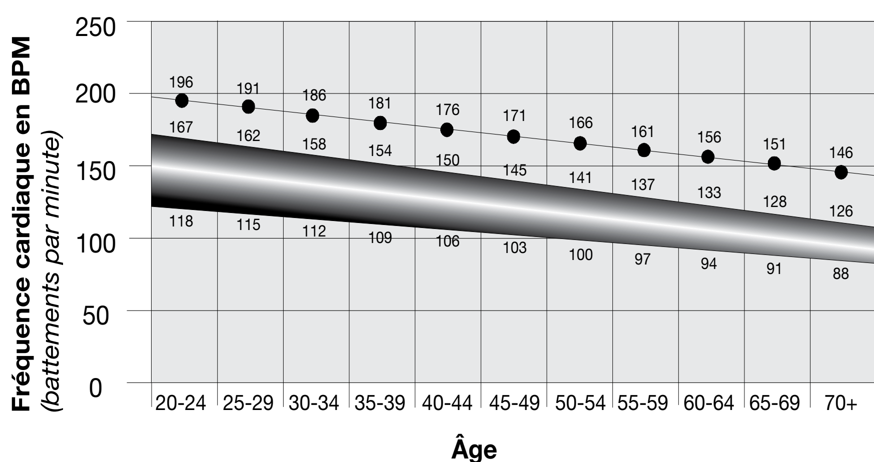
Le graphique ci-dessous n'est qu'une indication de la fréquence cardiaque cible généralement suggérée pour les personnes de votre âge. Comme indiqué ci-dessus, votre fréquence cible optimale peut être légèrement supérieure ou inférieure. Consultez votre médecin pour connaître votre zone personnelle de fréquence cardiaque cible.

Nota : Comme pour tous les programmes d'exercice et de condition physique, utilisez toujours votre jugement lorsque vous augmentez la durée ou l'intensité de votre exercice.

Pour plus d'informations sur la condition physique et les programmes d'exercice, veuillez vous reporter au manuel de condition physique du Nautilus Institute® à l'adresse :

www.schwinnfitness.com

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE POUR L'ÉLIMINATION DES GRAISSES



Entretien



Pour éviter les risques d’électrocution, débranchez toujours l’alimentation avant de procéder à une opération de maintenance ou d’entretien sur la machine.

Conseils utiles

Lisez attentivement toutes les instructions de maintenance avant de procéder à toute réparation. Dans certains cas, un assistant est requis pour procéder aux tâches nécessaires.

Inspection

Inspectez visuellement la machine Schwinn® 460 fitness chaque fois que vous l’utilisez en vérifiant qu’elle ne présente pas de pièces usées, endommagées ou mal serrées. Remplacez toutes les pièces au premier signe d’usure ou de dommage.



La sécurité de ce produit ne peut être assurée que lorsque l’équipement est inspecté régulièrement à la recherche de dommages et d’usure.

Seul un personnel agréé par Nautilus doit entretenir ou réparer cette machine. Consultez la page Coordonnées à la fin du présent manuel pour contacter l’assistance clientèle Nautilus.

Si des pièces de rechange sont nécessaires, utilisez exclusivement des pièces de rechange et la quincaillerie de marque Nautilus. Le fait de ne pas utiliser de pièces de rechange authentiques pourrait provoquer un risque pour les utilisateurs, empêcher la machine de fonctionner correctement ou rendre caduque la garantie.

Calendrier d’entretien

Chaque jour : Avant chaque utilisation, inspectez la machine pour y détecter toute pièce desserrée, brisée, endommagée ou usée. Dans ces conditions, ne l’utilisez pas. Contactez le Service Clientèle de Nautilus.

Chaque semaine : Vérifiez que les rouleaux fonctionnent de manière fluide. Essuyez la poussière ou la saleté des surfaces des cames ou des rouleaux.

Chaque mois : Vérifiez l’ensemble des vis et des écrous. Serrez-les au besoin.

REMARQUE : Pour éviter d’endommager la finition de la machine et de la console Schwinn® 460 fitness, n’utilisez jamais de solvant à base de pétrole pour le nettoyer. Évitez toute humidité excessive sur la console.

Transport de votre machine Schwinn® 460 Fitness

⚠ Cette machine est très lourde. Si vous ne pouvez pas soulever facilement la machine, faites appel à une deuxième personne.
Assurez-vous que la sangle de transport est en place lorsque vous rangez ou déplacez la machine.

1. Retirez le cordon d'alimentation.
2. Fixez les bras mobiles au mât à l'aide de la lanière de transport (T) comme illustré dans la Figure 1.
3. Soulevez l'arrière de la machine Schwinn® 460 fitness afin qu'elle puisse rouler sur les roulettes du stabilisateur avant. N'oubliez pas de fléchir les genoux et de vous aider des jambes, et non du dos, pour soulever.
4. Poussez la machine en place (Figure 2).

REMARQUE : Ne déplacez la machine Schwinn® 460 que sur de courtes distances. Utilisez un équipement de levage et faites-vous aider pour la transporter sur des distances plus longues, sur des pentes ou dans des escaliers.

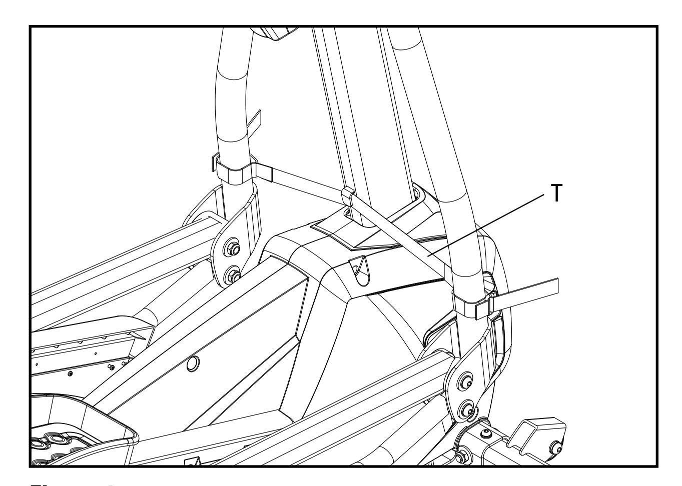


Figure 1

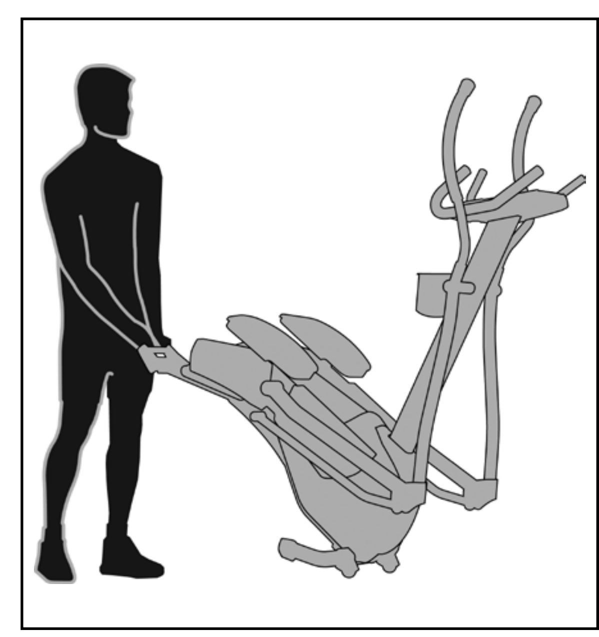


Figure 2

Dépannage

Problème	Vérifier	Solution
Pas d'affichage/Affichage partiel/La machine ne démarre pas.	Raccordement électrique (prise murale).	Si la prise ne fonctionne pas, utilisez une prise en état de marche.
	Connexion à l'avant de la machine.	Elles doivent être sécurisées et intactes. Remplacez l'adaptateur ou la prise au niveau de la machine s'ils semblent endommagés.
	Intégrité du câble principal de la console.	Remplacez le câble s'ils semblent tordus ou coupés.
	Branchement/l'orientation du câble de la console.	Assurez-vous que le câble est branché en toute sécurité à l'arrière de la console et à la base du mât de la console.
	Ecran de la console pour chercher des fissures ou des dommages	Remplacez la console si elle est endommagée.
	Affichage de la console	Remplacez l'ordinateur si la console ne possède qu'un affichage partiel.
La machine fonctionne, mais la fréquence cardiaque télémétrique n'apparaît pas.	Lanière de poitrine	Assurez-vous que la lanière est bien appliquée contre la peau et que la zone de contact est humide. La lanière doit être compatible Polar®.
	Interférences	Essayez d'éloigner la machine des sources d'interférences (téléviseur, four à micro-ondes, etc.).
	Lanière de poitrine	Connectez la lanière à un dispositif compatible Polar® en état de marche pour voir si elle fonctionne. Si tel n'est pas le cas, remplacez la lanière. Si la lanière fonctionne avec d'autres dispositifs mais pas avec le Schwinn® 460, remplacez le récepteur de fréquence cardiaque.
Pas de lecture de vitesse/tours-minute	Intégrité du câble principal de la console	Tous les fils du câble doivent être instacts. Remplacez le câble s'ils semblent tordus ou coupés.
	Branchement/position du câble de la console.	Assurez-vous que le câble est branché en toute sécurité et correctement positionné. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.
	Position de l'aimant (nécessite le retrait de l'enveloppe)	Remplacez le volant d'inertie ou l'intégralité du montage principal si vous ne voyez pas d'aimant.
	Compte-tours (nécessite le retrait de l'enveloppe)	Le compte-tours doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble de données. Réalignez le compte-tours le cas échéant. Remplacez-le si le compte-tours ou son câble de connexion semble endommagé.

Dépannage

Problème	Vérifier	Solution
La console s'arrête (passe en mode sommeil) pendant son fonctionnement.	Intégrité du câble principal de la console	Tous les fils du câble doivent être instacts. Remplacez le câble s'ils semblent tordus ou coupés.
	Branchement/position du câble de la console.	Assurez-vous que le câble est branché en toute sécurité et correctement positionné. Un petit loquet sur le connecteur doit être aligné et s'enclencher en place.
	Position de l'aimant (nécessite le retrait de l'enveloppe)	Remplacez le volant d'inertie ou l'intégralité du montage de la base si vous ne voyez pas d'aimant.
	Compte-tours (nécessite le retrait de l'enveloppe)	Le compte-tours doit être aligné avec l'aimant et connecté au câble de données. Réalignez le compte-tours le cas échéant. Remplacez-le si le compte-tours ou son câble de connexion semble endommagé.
La machine fonctionne, mais la fréquence cardiaque de contact n'apparaît pas	Connexion du câble de fréquence cardiaque au niveau de la console	Assurez-vous que le câble est correctement branché à la console.
	Prise du capteur	Vérifiez que les mains sont centrées sur les capteurs de fréquence cardiaque. Les mains doivent rester immobile et exercer une pression relativement égale de chaque côté.
	Mains sèches ou calleuses	Les capteurs peuvent fonctionner difficilement si les mains sont sèches ou calleuses. Une crème conductive pour électrode telle que le Buh-Bump™ peut favoriser le fonctionnement du capteur. Vous pouvez l'acheter en ligne dans des boutiques médicales ou de condition physique.
	Guidon	Remplacez le guidon si les tests ne révèlent pas d'autre problème.
La machine oscille / n'est pas stable	Réglage du niveau sur le stabilisateur avant	Mettez la machine à niveau en tournant les pieds vers l'intérieur ou l'extérieur.
	Surface sous l'unité	Déplacez la machine vers une zone plane si les ajustements ne compensent pas l'inégalité de la surface.
Pédales desserrées/difficiles à mouvoir	Quincaillerie	Serrez bien toute la quincaillerie sur le bras de la pédale, le bras de la sous-pédale et le guidon.